

**KAMPUSKOIRATOIMINTA JA KOIRAN ERITYISYYS
OPISKELIJAN TUKENA SEKÄ OPISKELIJAHYVINVOIN-
NIN EDISTÄMISEN OSANA**

Aija Siiriäinen
Maisterintutkielma
Yhteiskuntapolitiikka
Yhteiskuntatieteiden ja filo-
sofian laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2023
Ohjaaja Hanna-Mari Ikonen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

| | |
|---|---|
| Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen | Laitos Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos |
| Tekijä Aija Siiriäinen | |
| Työn nimi: Kampuskoiratoiminta ja koiran erityisyys opiskelijan tukena sekä opiskelija-hyvinvoinnin edistämisen osana | |
| Oppiaine Yhteiskuntapolitiikka | Työn tyyppi Pro gradu -maisterintutkielma |
| Aika: Kevät 2023 | Sivumäärä: 107 (sekä liitteet) |
| Ohjaaja Hanna-Mari Ikonen | |
| <p>Tiivistelmä: Opiskelijoiden psyykkisen oireilun sekä yksinäisyyden kohonnut riski on lisännyt tarvetta erilaisille strategisille toimintamuodoille, joilla korkeakoulut voivat pyrkiä ylläpitämään opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä. Jyväskylän yliopistolla toteutetaan kampuskoiratoimintaa, jossa koira-avusteisuuden keinoin täydennetään opiskelijahyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää strategista toimintaa. Kampuskoiratoiminnassa on kyse opiskelijoille toteutettavista ohjatuista tilaisuuksista olla koiran kanssa läsnä ja kanssakäymisessä, jolla tavoitellaan positiivisia toiminnallisia ja emotionaalisia vaikutuksia. Toiminnan kautta yliopiston ihmistoimijakeskiseen toimintaympäristöön on tullut monilajinen ulottuvuus. Tutkielmassa valaisen koira-avusteisuuden vaikutuksia, soveltamista ja soveltuvuutta opiskelija-hyvinvoinnin edistämässä ja yliopistokontekstiin tuotuna, peilaten lisäksi muunlajisen toimijan, koiran, merkityksellisyyttä toiminnassa. Pyrin ymmärtämään, millainen on koiran merkitys sekä subjektiivinen asema kampuskoiratoiminnan viitekehyksessä ammentamalla posthumanistista ajattelua tutkimusprosessin aikana. Tein tutkimuksessa kampuskoiratoimintaa toteuttaneille avainhenkilöille (n 4) puolistrukturoidut teemahaastattelut, yhdelle haastateltavalle kahdessa aikapisteessä, ja haastatteluaineistolle teemaattisen sisällönanalyysin. Tuloksissa haastateltavien elämismaailmasta nousseita kokemuksia ja ajatuksia tulkiten kuvaan koira-avusteisuuden soveltuvuutta ja merkitystä opiskelijahyvinvoinnin tukena, yliopistokontekstiin tuotuna sekä koiran toimijuuteen liitetyt merkitykset huomioiden. Tulosten mukaan kampuskoiratoiminta auttaa opiskelijahyvinvoinnin edistämässä tarjoamalla opiskelijalle irrottautumista sekä emotionaalista ja sosiaalista tukea. Ohjaustyössä kampuskoirat tukevat positiivisesti opiskelijoiden ryhmäytymistä ja ohjaustyön sujuvuutta. Koiran oma toimijuus koettiin erityiseksi vaikutusten ja tilanteiden rakentumiselle, ja olevan sidoksissa siihen, millä tavoin koira itse oli tilanteessa läsnä ja yksi aktiivinen osapuoli, johon kiinnytään yksilönä. Kampuskoiratoiminnan potentiaali on vahvin niiden opiskelijoiden keskuudessa, jotka motivoituvat koiran kanssa tapahtuvasta kanssakäymisestä. Koiran työskentelyn ja opiskelijoiden tarpeiden kannalta koira-avusteisuutta on mahdollista soveltaa joustavasti yliopistossa. Yliopistokontekstilla oli myönteinen kontribuutio. Tuomalla koira-avusteisuus yliopistoympäristöön rikotaan ihmistoimijuuteen perustuvan toimintaympäristön määrittäminen, mikä myötävaikutti positiivisiin vaikutuksiin. Yliopistoon tuotu lajienvälinen toiminta ja vuorovaikutus tuo näkyväksi muunlajisten toimijoiden läsnäoloa yhteiskunnassa, johon liittyvää tutkimusta tarvitaan tulevaisuudessa enemmän.</p> | |
| Asiasanat: Koira-avusteisuus; opiskelijahyvinvointi; yksinäisyys; posthumanismi; haastattelututkimus | |
| Säilytyspaikka: Jyväskylän yliopisto | |
| Muita tietoja: Tämän tutkielman alkuperäisyys on varmennettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla. | |

TAULUKOT

| | |
|---|----|
| Taulukko 1 Eläinavusteisten interventioiden määrittely (mukaillen Hautamäki ja kumppanit 2021, 12)..... | 20 |
| Taulukko 2 Haastateltavat..... | 46 |
| Taulukko 3 Teemoittelun esimerkkitaulukko..... | 49 |
| Taulukko 4 Tulokset aihekokonaisuuksittain alakategorioineen | 53 |

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|-----|
| 1 | JOHDANTO | 2 |
| 2 | KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN PAHOINVOINTI | 6 |
| 2.1 | Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia koskevat huolenaiheet | 7 |
| 2.2 | Yksinäisyys heikentää hyvinvointia ja elämänlaatua - Mitä yksinäisyys on? | 10 |
| 2.2.1 | Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys | 12 |
| 2.3 | Hyvinvoiva opiskelija korkeakoulun strategisena päämääränä..... | 15 |
| 3 | KOIRA-AVUSTEISUUS - MISTÄ SIINÄ ON KYSE? | 17 |
| 3.1 | Koira-avusteisuuden lähtökohdat ja menetelmälliset määritelmät..... | 18 |
| 3.2 | Koira-avusteisuuden keskeiset hyödyt opiskelijoille..... | 23 |
| 3.2.1 | Mitä ihmisessä tapahtuu koira-avusteisuuden aikana? | 25 |
| 3.3 | Toiseuden merkityksellisyys: Miten koira-avusteisuus näyttäytyy posthumanistisessa valossa..... | 27 |
| 4 | KOIRA-AVUSTEISUUDEN NÄKYMÄT OPISKELIJAHYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ | 32 |
| 4.1 | Koiran oman toimijuuden merkitys | 33 |
| 4.2 | Koira-avusteiset interventiot yliopistossa..... | 35 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN | 38 |
| 5.1 | Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset..... | 38 |
| 5.1.1 | Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote | 41 |
| 5.2 | Haastatteluaineiston keruu ja kuvaus | 42 |
| 5.3 | Aineiston analyysi..... | 48 |
| 5.4 | Tutkimusprosessin eettisyys ja luotettavuus..... | 50 |
| 6 | TULOKSET | 52 |
| 6.1 | Miten koira auttaa opiskelijahyvinvoinnin edistämisessä?..... | 53 |
| 6.2 | Koira erityisyys on olla koira. Miksi koira on siis erityinen? | 69 |
| 6.3 | Koira-avusteisuuden toteuttaminen yliopistokontekstissa | 77 |
| 7 | JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA..... | 91 |
| | LÄHTEET..... | 100 |

LIITTEET

Liite 1 Haastattelurungot

Liite 2 Tutkimustiedote

Liite 3 Tietosuojaseloste

Liite 4 Tutkittavan suostumuslomake

1 JOHDANTO

”Muistathan sitten aina, että koiralle pitää jutella.”

- Pappa, kesäkuussa 2021

Opiskeluaikaisilla sosiaalisilla suhteilla, ystävillä sekä yhteisöllä, johon kiinnittyä ja kokea osallisuutta, on edistävä ja ylläpitävä merkitys opiskelijan hyvinvoinnille, jakamiselle ja opiskelukyvylle. Merkitykselliset ja laadukkaat ihmissuhteet sekä kokemus yhteenkuuluvuudesta suojaavat sekä antavat tukea opintoihin ja opiskeluaikaan liittyvissä haasteissa ja vaikeuksissa, ja ylläpitävät opiskelutyytyväisyyttä sekä opiskelijan elämänlaatua (Kunttu ym. 2021, 38, 51; Upadyaya & Salmela-Aro 2017). Merkitykselliset sosiaaliset suhteet ovat kilpi, joka antaa suojaa elämän vastoinkäymisissä ja haasteissa. Yliopisto-opiskelijoiden kasvaneesta stressistä, henkisen jaksamisen ja mielenterveyden haasteista sekä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemisen ja yksinäisyysriskin kasvusta on kannettu opiskelijahyvinvointia koskeneissa tutkimuksissa yhä laajempaa huolta (Saari & Villa 2017; Salmela-Aro ym. 2022). Psykykkisen pahoinvoinnin oireilun on huomattu esiintyvän rinnakkain opiskelijoiden kokeman ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden lisääntymisen kanssa (Moeller & Seehuus 2019).

Yliopisto-opiskelu ja opiskeluaika sisältää erilaisia vaiheita, käytäntöjä ja tasonkohtia, jotka voivat altistaa niin uupumiselle kuin yksinäisyydelle. Yliopisto sosiaalisen kokemuksen kontekstina voi aiheuttaa opiskelijalle huomattavaakin ulkopuolisuuden ja erillisyyden kokemusta (Välimäki ym. 2018), ja opiskelu itsessään voimavarojen hupenemista ja suoriutumispaineita, sekä vaikeuksia päästä kokemaan osallisuutta tai solmimaan sosiaalisia suhteita (Salmela-Aro & Upadyaya 2017; Salmela-Aro ym. 2022). Opiskelijoiden yksinäisyys on ilmiönä itsessään vakava, sillä yksinäisyydellä on havaittu olevan yhteyksiä moniin hyvinvoinnin heikentymiin, ja fyysisen

sekä psyykkisen terveyden haittoihin (Hawkey & Cacioppo 2010) sekä opiskeluun sitoutumiseen ja opinnoissa jaksamiseen ja suoriutumiseen (Välimäki ym. 2018, 39). Lisäksi COVID-19 pandemian ja sitä koskeneiden poikkeuksellisten olosuhteiden ja rajoitusten havaittiin vaikuttaneen haitallisesti mielenterveyteen ja lisänneen yksinäisyyttä sekä yksinäisyysriskiä erityisesti opiskelijoilla ja nuorilla aikuisilla (Parikka ym. 2021a; Salmela-Aro ym. 2022).

Yliopisto-opiskelijoiden uupumusoireilun, yksinäisyyden sekä psyykkisen pahoinvoinnin ja mielenterveysriskien yleisyys haastavat yliopisto- ja opiskelijaterveyspalveluiden resursseja ja riittävyyttä. Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen ja parantamiseen sekä opiskelukyvyn ongelmien torjumiseen on yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa tunnustettu kasvava tarve, mihin on pyritty vastaamaan erilaisilla ohjaus- ja tukitoiminnoilla sekä palveluilla, joilla pyritään monipuolisemmin huomioimaan opiskelijoiden erilaiset haasteet ja elämäntilanteet (Aho 2013, 27–29; Kunttu ym. 2021, 97–103). Eräänä täydentävänä keinona opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja kohentamiseksi yliopistoissa on sovellettu koira-avusteisuutta muun muassa erilaisten tapahtumien, hyvinvoinnin edistämishelmien tai ohjaus- ja opetustilanteiden yhteydessä. Koira-avusteista toimintaa on ollut kasvavasti erityisesti Yhdysvalloissa sekä eri Euroopan maiden korkeakouluissa (Pendry ym. 2023). Suomessa yliopisto-opiskelijoille kohdistettua koira-avusteista toimintaa on toteuttanut toistaiseksi ainoana Jyväskylän yliopisto.

Koira-avusteisen intervention tavoite on, että ihmisen ja koiran välillä tapahtuvassa kanssakäymisessä muodostuu side ja yhteys, jolla on positiivisia toiminnallisia ja emotionaalisia vaikutuksia ihmiselle. (Beetz ym. 2012, 2). Koira-avusteisuus voi antaa sen kohteena olevalle ihmiselle emotionaalista tukea, ahdistuneisuuden helpotusta, ja välitetyksi tulemisen ja turvallisuuden tunnetta, sekä kanavoitua myös toiminnallisuuden kohenemiseen sekä ihmisten keskinäisen sosiaalisuuden rakentumiseen. (McCune ym. 2014; O’Haire 2010; Crossman & Kadzkin 2015.) Interventioiden vaikutuksissa kohdehenkilöihin ovat erottuneet koiran kanssa tapahtuneen vuorovaikutuksen ja kontaktin kautta koiran ihmistä rauhoittava, mielialaa nostava ja stressiä madaltava vaikutus, sekä ihmisen sosiaalisuutta ja motivaatiota lisäävät vaikutukset sekä suoraan että välillisesti interventioiden aikana (Beetz ym. 2012; Gee ym. 2021; Kruger & Serpell 2006). Koira-avusteisuutta on tältä perustalta sovellettu erilaisissa yhteyksissä myös opiskelijahyvinvoinnin edistämiseen (ks. esim. Robino ym. 2021; Pendry ym. 2023).

Korkeakouluissa tehtävää koira-avusteisuutta koskevassa tutkimustiedossa on keskitytty vahvasti toiminnan vaikutuksiin ja vaikuttavuuteen toiminnan kohteena olevien ihmisten kannalta. Samalla sekä koira-avusteista toimintaa toteuttavien että koiran oman toimijuuden merkityksen esiin tuominen on ollut vähäistä (Fine, Beck & Ng 2019; Serpell ym. 2017). Opiskelijahyvinvoinnin edistämässä koira-avusteisuus

kuitenkin tuodaan tietynlaiseen toiminnalliseen kontekstiin, yliopistoon, jolla on jo itsessään merkitystä sekä koiran sekä opiskelijan näkökulmasta, että toiminnan vaikutusten, soveltuvuuden ja sovellettavuuden kannalta. Tämän lisäksi koira-avusteisuus, perustuessaan kahden eri lajin väliseen kanssakäymiseen ja suhteenmuodostamiseen, tuo yliopiston ihmistoimijuuteen perustuvaan kontekstiin muunlaisen toimijuuden ja toimijan – koiran – ja avaa ikkunan muunlaisen toimijuuden ja sen merkityksellisyys huomaamiselle. Näin ollen on perusteltua pohtia, millainen on koiran itsensä merkitys sekä subjektiivinen asema koira-avusteisuuden kenties keskeisimpänä osapuolena, ja kuinka se tulee esiin. Nämä seikat ovat myös muodostaneet epistemologisen perustan tämän tutkimuksen tehtävänasettelulle.

Tässä tutkimuksessa tutkitaan koira-avusteisuutta ja koira-avusteisuuden vaikutuksia, soveltuvuutta ja sovellettavuutta opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen ja yliopistokontekstiin tuotuna, pyrkien tutkittavien ilmiöiden ymmärtämisen ja kuvaamisen avulla vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Miten ja miksi yliopistolla järjestetyillä koira-avusteisilla interventioilla voidaan tukea opiskelijoiden hyvinvointia interventioita toteuttaneiden tahojen kokemusten mukaan?
- Millaiseksi interventioita toteuttaneet tahot kokevat koiran merkityksen ja vaikutuksen yliopistolla toteutettavassa koira-avusteisessa opiskelijahyvinvoinnin ohjauksessa?
- Minkälaisin keinoin ja perustein koira-avusteista opiskelijahyvinvoinnin edistämistä voidaan tuoda ja toteuttaa yliopistokontekstissa?

Tutkimuksen aineistona on teemahaastattelut, jotka on tehty Jyväskylän yliopiston opiskelijoille suunnattua koira-avusteista toimintaa eri rooleista käsin toteuttaneille avainhenkilöille (n 4), ja analysoitu temaattisella sisällönanalyysillä. Haastateltavien omat kokemukset, tulkinnat ja ajatukset heijastavat kokemus- ja elämismää- ilmaa, jossa näyttäytyy tutkimuskysymyksiä viitekehys ja konteksti.

Tutkimus etenee käymällä seuraavassa luvussa läpi opiskelijoiden hyvinvoinnissa yleisesti tunnistettuja riskitekijöitä, ja opiskelijoiden hyvinvoinnin haasteiden sekä oireilun keskinäisiä yhteyksiä. Tutkimuksessa perehdytään opiskelijoiden hyvinvoinnin yhteydessä tarkemmin yksinäisyyden ilmiöön sekä riskiin ja kehittymiseen korkeakouluopiskelun viitekehyyksessä. Luvussa 3. tutkimus kulkee avaamaan lukijalle, mitä koira-avusteisuus tarkoittaa ja mistä siinä on kyse, sekä miten koira-avusteisuus on näkökulma posthumanistiseen, lajienvälistä yhteyttä korostavaan ja ihmiskeskeisyyttä kyseenalaistavaan ajatteluun. Luvussa 4. tehdään katsaus koira-avusteisuu-

den soveltamiseen yliopistokontekstissa ja opiskelijahyvinvoinnin edistämisessä. Tämän jälkeen esitellään tutkimusaineisto- ja menetelmät, jonka jälkeen siirrytään tuloslukuihin. Lopussa on yhteenveto ja pohdinta tutkimuksen havainnoista ja tuloksista.

2 KORKEAKOULUOPISELIJOIDEN PAHOINVOINTI

Yksilön hyvinvoinnin voi laueasti katsoa muodostuvan erilaisista, myös toisiinsa kerrostuvista tai vaikuttavista aineettomista ja materiaalisista hyvinvoinnin osatekijöistä, ja yksilön ominaisuuksien, kokemusten ja toiminnan ohella hyvinvointiin vaikuttaa yksilöä ympäröivät resurssit ja olosuhteet. Elinolojen ja terveydentilan ohella yksilöä ympäröivä yhteisö, kulttuuri ja niiden odotukset ja luomat normit vaikuttavat yksilön kokemukseen omasta hyvinvoinnista sekä kuinka oma hyvinvointi vertautuu muihin yhteisön jäseniin. Koettu hyvinvointi on vahvasti yhteydessä elämänlaatuun, ja poikkeaa siis monin tavoin materiaalisesta hyvinvoinnista. Ihmisen kokemus elämänlaadusta ja hyvinvoinnistaan perustuu terveydentilan ja toimeentulon kehystämään kokonaisvaltaiseen arvioon sekä tulkintaan omasta elämästä ja sosiaalisesta tilanteesta. Kokemus omasta hyvinvoinnista voi siksi myös vaihdella eri elämänvaiheissa. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 11-14.)

Tässä luvussa tarkastelen aiemman tutkimuksen valossa opiskelijoiden hyvinvoinnin tilaa siinä tunnistettujen keskeisimpien, opiskeluhyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvien ongelmien kautta, rajautuen korkeakouluopiskelun kontekstiin. Opiskelijoiden hyvinvointia koskevan katsauksen jälkeen siirryn yksinäisyyden ilmiön syvempään tarkasteluun, sillä erityisesti yliopisto-opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden sekä yksinäisyysriskin yleistymisen on herättänyt huolta (ks. esim. Saari & Villa 2017; Moeller & Seehuus 2019).

2.1 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia koskevat huolenaiheet

Opiskelukyky, eli voimavarat, resurssit, taidot ja kompetenssi suoriutua ja edistyä opinnoissa (ks. esim. Kunttu ym. 2021, 38–40) on heijastuma opiskelijan kokemasta hyvinvoinnista. Opiskelukyky liitetään laajemmin osaksi opiskeluhyvinvointia, ja opiskeluhyvinvointi ja sen tila taasen reflektoituu muun, opiskelun ulkopuolisen hyvinvoinnin kanssa. Opiskelukyvyltä- ja hyvinvoinnilla on siis opinnoista suoriutumista laaja-alaisemmin yhteyksiä opiskelijoiden yleiseen elämänlaatuun sekä hyvinvointiin (Upadyaya & Salmela-Aro, 2017). Erilaiset vajeet opiskelijan henkisessä ja fyysisessä terveydessä tai oman turvaverkoston puute voivat heikentää opiskelukykyä ja sitä ylläpitävää opiskeluhyvinvointia, aivan kuten opintoihin liittyvät vaikeudet tai ylikuormitus voivat vaarantaa opiskelijan yleistä mielenterveyttä, jaksamista sekä koettua hyvinvointia (Kunttu ym., 2021, 50–52).

Suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden arkea, terveyttä ja hyvinvointia on tutkittu yhä enemmän. Opiskelijoiden henkiseen hyvin -tai pahoinvointiin on alettu kiinnittää niin tutkimuksissa, oppilaitoksissa kuin julkishankkeissa yhä enemmän huomiota opiskelijoiden yleistyneiden psyykkisten haasteiden sekä opiskeluun ja opiskelijoiden tilanteeseen vaikuttaneiden työelämän sekä koulutus- ja sosiaalipolitiikan muutosten myötä (Kunttu ym. 2021, 56–57; Saari & Villa 2017). Erityistä huomiota on kiinnitetty korkeakouluopiskelijoiden alati kasvaneeseen ahdistus- ja masennusoireiluun, ylikuormitukseen ja uupumusviitteisiin, sekä yksinäisyyteen (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 31; Salmela-Aro ym. 2022). Kehityksen taustasyinä on nähty muun muassa korkeakouluopinnoissa suoriutumiseen liittyvien paineiden kasvu (Salmela-Aro & Upadyaya 2017), opiskelijoiden kokema näköalattomuus, haasteet toimeentulossa sekä yleinen epävarmuus ja muutokset työmarkkinoilla (Saari & Villa 2017). Vaatimukset nopeasta valmistumisesta ja siirtymästä työelämään sekä aiempaa lyhyemmät opiskeluajat luovat myös painetta opiskelijoiden elämään. (Kunttu ym. 2021, 52–54, 56). Lisäksi viimeisimmät vuodet ovat olleet COVID-19 pandemian vuoksi poikkeuksellista myllerrystä yhteiskunnallisissa olosuhteissa, millä on ollut ja on edelleen haitalliset maininkinsa opiskeluun ja opiskelijoiden hyvinvointiin.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS on teettänyt 2000-luvun aikana kyselytutkimuksia, jotka kartoittavat suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, elintapoja sekä terveyspalveluiden käyttöä. Kyselyt koskevat myös opiskelijoiden arkea, toimeentuloa, työssäkäyntiä sekä sosiaalista tilannetta ja tyytyväisyyttä. Viimeisimmissä korkeakouluopiskelijoiden terveys- tutkimuksissa sekä niihin liittyvissä tutkimuksissa ja selvityksissä tuloksissa on nostettu esiin opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden sekä psyykkisen pahoinvoinnin tai oireilun kasvu (ks. esim. Kunttu, Pesonen & Saari 2013; Saari & Villa 2017, 115; Kunttu

ym. 2021, 114, 339.) Kuntun ym. vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa havaittiin, että kohonneessa uupumisriskissä oli 11,5 %, psyykkisestä pahoinvoinnista kärsi 30 % ja runsaasta stressistä 33 % opiskelijoista, ja yksinäiseksi itsensä koki joko jatkuvasti tai usein yhteensä 9 % opiskelijoista. Yliopisto-opiskelijoista 12 % koki 2016 toimeentulonsa niukaksi ja epävarmaksi (Saari & Villa 2017, 116), ja koetun taloudellisen epävarmuuden ja toimeentulon ongelmien on havaittu välittyvän opiskelijoiden psyykkiseen oireiluun (emt, 122–123). Taloudelliset haasteet voivat lisätä stressiä, rajoittaa sosiaalista aktiivisuutta sekä hankaloittaa opiskelun sujuvuutta. Erilaiset hyvinvoinnin vajeet ja ongelmat elämän eri osa-alueilla kulkevat usein rinnakkain psyykkisen oireilun kanssa, erityisesti kasautuessaan. Voi olla hankalaa esimerkiksi erottaa jatkuvien yksinäisyyden kokemusten ja masennusoireilun välistä syy-seuraus-suhdetta, niiden mahdollisesti voimistaessaan toinen toistaan. (Hawkley & Cacioppo 2010; Lyyra ym. 2021; Saari 2010, 177.)

Opiskelijaterveystutkimuksissa on noussut esiin, että vajeet sosiaalisen hyvinvoinnin alueella, kuten läheisissä suhteissa, yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tuntemisessa, ennustavat psyykkistä pahoinvointia sekä pitkittymistä (Kunttu ym. 2021, 114; Saari & Villa 2017), mikä voi johtaa omaehtoiseen eristymiseen ja sosiaalisten tilanteiden välttelyyn (DiTommaso & Sprinners 1997). Viheliäistä on, että häiriöiden kasautuminen hyvinvoinnin eri osa-alueille altistaa myös ongelmien kerrostumiselle muualla, syventäen häiriöistä ja ongelmista koituvia haittoja ja ahdistusta (Saari & Villa 2017). Esimerkiksi monilla entuudestaan masennuksesta, ahdistuksesta tai yksinäisyydestä entuudestaan kärsineillä opiskelijoilla kokemukset ja oireet jatkuivat tai pahenivat koronapandemian aikana (Sarasjärvi ym. 2022).

Opiskeluun kuuluviin sosiaalsiin tilanteisiin, kuten esiintymiseen, seminaareihin ja viralliseen vuorovaikutukseen liittyvät haasteet tai pelot koskevat monia korkeakouluopiskelijoita. Lievä ja ajoittainen esiintymiseen liittyvä jännittäminen on luonnollista, eikä usein suoranaisesti haittaa opiskelukykyä ja hyvinvointia Ongelmaksi asti koettu sosiaalinen jännittäminen tai pelko on opiskeluun liittyvien tilanteiden ohella usein kuitenkin läsnä muussakin kuin opiskelutilanteisiin liittyvissä sosiaalisissa kanssakäymisissä, ja voi muodostaa huomattavaa haittaa psyykkiselle hyvinvoinnille sekä vaikeuttaa opiskelua (Välimäki ym. 2018; Almonkari & Kunttu 2012; Kunttu ym. 2021, 355). Almonkarin ja Kuntun (2012) tutkimuksen mukaan yli kymmenesosa korkeakouluopiskelijoista kokee sosiaalisen jännittämisen itselleen suureksi ongelmaksi. Ongelmaksi koettu sosiaalinen jännittäminen oli heidän tutkimuksensa mukaan selkeästi yhteydessä psyykkiseen pahoinvointiin, heikommaksi koettuun terveydentilaan sekä useaan eri opiskelukyvyyn- ja hyvinvoinnin osatekijään, kuten uneen, stressiin sekä opiskelun ongelmiin. Yksinäisyys, keskustelutuen puute sekä kokemus yhteenkuulumattomuudesta oli huomattavasti yleisempää opiskelijoilla, jotka kokivat sosiaalisen jännittämisen suureksi ongelmaksi verrattuna opiskelijoihin,

joilla ei ollut jännittämisen ongelmia. (Almonkari ja Kunttu 2012, 14–21). Korkeakouluopiskelijoiden vuoden 2016 terveystutkimuksen mukaan 15-16 % opiskelijoista toivoi tukea jännittämiseen, mielialaongelmiin sekä itsetuntoon ja 16-17 % opiskeluongelmiin liittyvissä asioissa (Kunttu ym. 2017, 47). Ongelmaksi koetusta sosiaalisesta jännittämisestä kärsivä opiskelija kärsii siis suurella todennäköisyydellä muistakin arkeen ja hyvinvointiaan kuormittavista tekijöistä.

2.2 Yksinäisyys heikentää hyvinvointia ja elämänlaatua - Mitä yksinäisyys on?

Korkeakouluopiskelijoiden kokema yksinäisyys ja ulkopuolisuus on tutkimusten mukaan yleistynyt sekä yksinäisyyden riski opiskelijoilla kohonnut (ks. tarkemmin luku 2.2.1). Ilmiöön ja kehitykseen on suhtauduttava hyvinvointia sekä opiskelu- ja työkykyä vaarantavana vakavasti. Näin ollen avaan tässä luvussa aluksi tarkemmin, mistä yksinäisyydessä on kyse ja miksi se on uhka hyvinvoinnille, jonka jälkeen tarkastelen korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä ilmiönä.

Sosiaalinen tuki ja merkitykselliset ihmissuhteet edistävät elämänlaatua ja onnellisuutta, ja toimivat psyykkisen hyvinvoinnin voimavarana stressiä ja vastoinkäymisiä kohtaan. Ihmissuhteet tarjoavat läheisyyttä ja emotionaalista tukea, sekä tyydyttävät tarvetta tuntea yhteenkuuluvuutta ja kuulluksi, luotetuksi ja välitetyksi tulemista, tukien yksilön yleistä elämänlaatua ja hyvinvointia sekä vahvistaen itseluottamusta ja identiteettiä. Yhteenkuuluvuuden ja välitetyksi tulemisen tuntemisen tarve on eräs keskeisimpiä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia psykologisia perustarpeita. Puutteet ja ongelmat tämän tarpeen tyydyttymisessä altistavat yksinäisyydelle. (Baumeister & Leary 1995; Deci & Ryan 2000; Deci & Ryan 2008.)

Yksinäisyydessä on kyse negatiivisia tunnekokemuksia ja ahdistusta aiheuttavasta ristiriidasta tai epätasapainosta toivottujen ja todellisten ihmissuhteiden välillä. Yksinäisyys on kokijalleen vastentahtoinen tila, jossa olemassa olevat sosiaaliset suhteet koetaan laadultaan ja/tai määrältään riittämättömiksi vastaamaan omia toiveita kaipaamistaan tärkeistä ja tarpeellisista ihmissuhteista ja yhteenkuuluvuudesta (DiTommaso & Sprincker 1997; Hawkey & Cacioppo 2010). Yksinäisyys on myös eri asia kuin yksin oleminen. Ihminen voi olemassa olevista sosiaalisista suhteistaan huolimatta kokea olevansa yksinäinen, ja toisaalta yksin oleva tai elävä henkilö ei välttämättä koe yksinäisyyttä (Junttila 2016b, 54). Yksinäisyys on ennen kaikkea subjektiivinen kokemus, sillä yksinäisyyttä koetaan eri tavoin ja erilaisista lähtökohdista ja tarpeista. Subjektiivisuudella viitataan yksinäisyyden henkilökohtaiseen kokemiseen ja kokemuksellisuuteen, eli siihen, miten ja millä tavoin ihminen kokee itsensä yksinäiseksi. Ominaista yksinäisyyden kokemukselle on suru ja häpeä, epätoivoisuuden, avuttomuuden ja itsesäälön- tai inhon tuntemukset, heikentynyt minäkuva ja itsetunto, masentuneisuus, eristäytyminen sekä hylätyksi tulemisen tunne. (DiTommaso & Sprincker 1997; Junttila 2016a, 149 –153; Lyyra ym. 2021.)

Subjekttiivisen yksinäisyyden määrittelyssä tunnustetaan sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys, jotka eivät ole toisiaan poissulkevia tai automaattisesti päällekkäisinä koettuja yksinäisyyden muotoja (DiTommaso & Sprinners 1997). Yksinäiselle sekä emotionaalinen että sosiaalinen yksinäisyys voivat kytkeytyä noidankehän lailla toisiinsa, jotka niin yhdessä kuin erillisinä yksinäisyyden muotoina vaikuttavat yksinäisyyden tunteeseen ja sen voimakkuuteen, jatkuessaan ylläpitävät tunnetta sekä pitkittyessään voivat olla hyvinkin vahingoittavia kokijansa hyvinvoinnille, minäkuvalle ja kapasiteetille kaivattujen sosiaalisten suhteiden muodostamiseksi (Junttila 2016b, 55–67; Lyyra ym. 2010). Subjekttiivisen yksinäisyyden yhteydessä erotetaan sosiaalinen eristys, joka tarkoittaa objektiivisesti eli ulkopäin tarkasteltuna yksilön kokonaisuudessaan hyvin vähäisiä tai olemattomia, minkäänlaisia sosiaalisia suhteita, tilan ollessa yksilön tahdosta riippumaton (Bekhet, Zauszniewski & Nakhla 2008, 209–210).

Sosiaalinen yksinäisyys viittaa puuttuvaan ja tyydyttämättömään sosiaaliseen verkostoon, omien toiveiden mukaisen ystäväpiirin ja ryhmään kuulumisen tunteen kaipuuseen. Sosiaalinen yksinäisyys ilmenee siis kokemuksena omien ystäväpiirien ja sosiaalisten verkostojen riittämättömyydestä tai ulkopuolisuudesta, ja kaipuuna voida kokea olla osa yhteisöä. Sosiaalinen yksinäisyys aiheuttaa sivuun jäämisen sekä tyhjyyden ja ulkopuolisuuden oloa, joka pitkittyessään voi syventää yksinäisyyden kokemusta entisestään. Opiskelijoiden(kin) sosiaalisen yksinäisyyden on huomattu olevan yhteydessä masennukseen ja ahdistukseen, ja sosiaalisesta yksinäisyydestä kumpuava psyykinen pahoinvointi voi johtaa erillään pysyttelyyn sosiaalisista tilanteista. (DiTommaso & Sprinners 1997; Moeller & Seehuus 2019). Yliopistoissa opiskelee valtavasti ihmisiä ja on paljon erilaisia yhteisöjä, ryhmiä sekä opiskelijoille suunnattuja sosiaalisia aktiviteetteja esimerkiksi ylioppilaskuntien, ainejärjestöjen ja tiedekuntien kautta. Yliopistossa opiskelijaa ympäröi vuorovaikutus- ja toimintaympäristö, jossa tapahtuu paljon yhteisöllisiä ja sosiaalisia kohtaamisia (Aho 2013, 24–25). Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa, ettei tällainen ympäristö mahdollista yksilölle kokemusta yhteenkuuluvuudesta ja jäsenyydestä, ja etteivät ympärillä olevat opiskelutoverit- ja ryhmät välttämättä suojaa yksinäisyydeltä. Yliopistossa opiskelijan kokema ympäröivä sosiaalinen konteksti voi myös nimenomaan aiheuttaa ja voimistaa opiskelijan kokemusta omasta ulkopuolisuudesta ja sivussa olostä (Välimäki ym. 2018, 49–50).

Emotionaalinen yksinäisyys on luotettavien ja henkilökohtaisten, kaikkein läheisimpien ihmis- ja ystävyys-suhteiden puutetta ja kaipuuta – sitä, ettei ole ketään, joka ymmärtäisi ja kenen kanssa jakaisi elämän huolet ja ilot. Emotionaalisessa yksinäisyydessä yksilöltä puuttuu toiveidensa vastaisesti tärkeät, kaikkein läheisimmät ihmissuhteet tai merkityksellinen tunneside ja tuki toiselta ihmiseltä (DiTommaso & Sprinners 1997). Emotionaalisessa yksinäisyydessä olemassa olevat sosiaaliset suhteet

eivät niiden määrästä huolimatta tarjoa ihmissuhteelta kaivattua läheisyyttä ja merkityksellisyyttä yksinäiselle. Intiimin ihmissuhteen puute aiheuttaa yksinäisyyden kokemusta, joka voi olla hyvinkin satuttava ja ahdistava riippumatta siitä, että kokijalla voi olla olemassa muunlaisia sosiaalisia suhteita tai laajojakin sosiaalisia verkostoja, jolloin emotionaalinen yksinäisyys ei myöskään välttämättä välity ulospäin mutta voi kokijalleen olla hyvin haavoittavaa (Bekhet ym. 2008).

Jatkuva yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokeminen sekä sosiaalinen eristyminen voi yksilölle olla elämänlaatua huomattavan vaurioittava, pahimmillaan elinikäinen psyykinen tila (Junttila 2015, 18–19). Yksinäisyyden on osoitettu olevan huomattava riskitekijä terveydelle, ja yksinäisyydellä ja merkityksellisten ihmissuhteiden ihmissuhteiden puuttumisella on monenlaisia heikentäviä vaikutuksia hyvinvointiin, ja yhteyksiä sekä fyysisiin että psyykkisiin terveystaitoihin (Hawkley & Cacioppo, 2010; Saari 2010, 209–210; Moeller & Seehuus 2019; Tanskanen & Anttila 2016). Vaikka syy-seuraussuhteet yksinäisyyden ja sairauksien välillä ovat monimutkaisia, kroonistuneen ja vakavan yksinäisyyden on havaittu tuntuvan psykologisena kipuna ja aiheuttavan muun muassa erilaisia mielenterveyden häiriöitä, masennusta, fobioita sekä päihteiden ongelmakäyttöä (Hawkley & Cacioppo, 2010; Junttila ym. 2015, 90), ja pahimmillaan lyhentävän eliniänodotetta (Tanskanen & Anttila 2016). Kauan jatkunut yksinäisyys voi johtaa eristäytymiseen ja yksinloon ajautumiseen, ja pitkittynyt yksin olominen taas yksinäisyyden tunteen kehittymiseen, joka kaiken kaikkiaan vahingoittaa yksinäisen omasta toiminnastaan ja identiteetistään tekemiä tulkintoja ja aiheuttaa herkästi masennusta, ahdistusta sekä vaikeuksia työ-, opiskelu- ja ihmissuhde-elämässä (Junttila 2016b, 68–69; Lyyra ym. 2021; Moeller & Seehuus 2019). Yksinäisyys vaikuttaa yksilön identiteettiin ja mielikuvaan itsestä muiden silmissä, sekä tulkintaan ja vertailukohtiin omasta asemasta ympäröivässä sosiaalisessa maailmassa (DiTommaso & Sprinnger 1997).

2.2.1 Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys

YTHS:n vuoden 2012 terveystutkimuksessa eri mittareiden mukaan yksinäisiä opiskelijoita oli 5–7 % korkeakouluopiskelijoista. Nämä opiskelijat kokivat itsensä usein yksinäiseksi, heillä ei ollut mahdollisuutta keskustella asioistaan läheistensä kanssa tai he tapasivat ystäviään harvemmin kuin kuukausittain (Kunttu ym. 2013, 87–88.) Vuonna 2016 toteutetussa vastaavassa terveystutkimuksessa korkeakouluopiskelijoista 4–10 % oli yksinäisiä riippuen mittarista. (Kunttu ym. 2017). Koronapandemian kolmannen aallon aikaan kevättalvella 2021 korkeakouluopiskelijoille tehdyn kyselyn mukaan yhteensä 25 % yliopisto-opiskelijoista koki itsensä yksinäiseksi joko melko usein tai

jatkuvasti, ja yhteensä 25 % ei myöskään kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään (Parikka ym. 2021b).

Syyt opiskelijoiden yksinäisyydelle vaihtelevat. Opintojen alku tarkoittaa monille muuttoa omilleen ja uudelle paikkakunnalle, jolloin vanhat ihmissuhteet voivat jäädä kauas ja koti-ikävä vaivata. Uudenlainen elämäntilanne, jossa tulee opetella ja sopeutua niin sujuvaan opiskeluun kuin itsenäiseen elämiseen, voi olla voimavaroja kuormittavaa. Vaikeudet tutustua muihin, sosiaalinen jännittäminen ja kokemus ulkopuolisuudesta eri opiskelijajayhteisöihin ovat yhteydessä opiskeluaikana koettuun yksinäisyyteen (Almonkari & Kunttu 2012, 17–18). Yliopisto-opinnot usein edellyttävät hyvin itsenäistä ja omatoimista opiskelutapaa, ja ensimmäisen opiskeluvuoden jälkeen opiskelijoiden opintopolut lähtevät usein haarautumaan toisistaan. Vuoden 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 27 % ja vastaavassa vuoden 2016 kyselyssä 22 % yliopisto-opiskelijoista ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskelijajayhteisöön tai opiskeluryhmään (Kunttu ym. 2017, 80).

Opiskeluaika on muutoinkin erityinen opintojen ajoittuessa usein aikuistumisen elämänvaiheeseen, jolloin sosiaalisia taitoja ja suhteita vielä rakennetaan oman identiteetin ohella (Ojala 2022, 24–25). Yhtäältä ensimmäinen opiskeluvuosi on monin tavoin tärkeä opintoihin kiinnittymisessä ja sosiaalisten suhteiden muodostamisessa muihin opiskelijoihin (Kunttu ym. 2021, 189) ja siten merkityksellinen opiskeluaikaisen yksinäisyysriskin kannalta, jota nostaa opintojen alkuvaiheen kiinnittymisvaikeudet ja tuolloin koettu yksinäisyys. Toisaalta yliopistossa opintojen aloittaminen myöhemmällä iällä, opintopolkujen haarautuminen sekä opintojen venyminen voi johtaa vaikeuksiin kokea jäsenyyttä opiskelijajayhteisössä ja aiheuttaa yksinäisyyden kokemusta (Välimäki ym. 2018, 17–18). Lisäksi toimeentulon vaikeudet ovat arkea monille opiskelijoille ja toimeentulon haasteet voivat rajoittaa resursseja sosiaalisten suhteiden rakentamiselle tai ylläpitämiseksi. Opiskelijoiden toimeentulon ongelmat ovatkin kasvaneet sekä entistä voimakkaammin yhteydessä psyykkiseen oireiluun (Saari & Villa 2017).

Kuten Saari (2010, 11) nostaa esiin, yksilön kokemus omasta yksinäisyydestä on yksinäisyyden määrittelyn ytimessä, mutta yhtä lailla yksinäisyyttä tulee tarkastella yksilöä ympäröivän yhteiskunnan, sosiaalisten ympäristöjen ja kulttuurin vaikutusten ja olosuhteiden muutosten lähtökohdista sekä niiden yksinäistävistä rakenteista käsin. Yhteisöissä ja kulttuurissa, jossa yleisesti arvostetaan ja tavoitellaan laajoja verkostoja ja ystäväpiirejä, alttiut kokea yksinäisyyttä kasvaa, mikäli omat verkostot ja kaivatut sosiaaliset suhteet koetaan vähäisiksi muiden rinnalla ja ympäröiviin normeihin nähden. Yksinäisyys on siis henkilökohtaisen kokemuksen lisäksi ympäröivien rakenteiden, arvojen ja sosiaalisesti eriarvoistavan kulttuurin ja mekanismien tulos sekä tila, jonka voi palauttaa individualistiselta tasolta ympäröivään yhteiskuntaan. (Saari 2010, 15–23 & 45–49.) Opiskeluaika sisältää monenlaisia mahdollisuuksia

ystävyyksien ja verkostojen muodostamiselle sekä osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksille erilaisten opiskelijajärjestöjen, ryhmien ja tapahtumien kautta, mikä tukee opintojen etenemistä ja hyvinvointia. Toimintaympäristönä yliopistoon liittyy samanaikainen odotus itseohjautuvuudesta, sosiaalisten suhteiden muodostamisesta sekä opintojen sujuvasta etenemisestä. Vaikeudet opinnoissa sekä epäonnistuminen kaivattujen sosiaalisten suhteiden muodostamisessa ja ryhmään kiinnittymisessä muiden opiskelijoiden kanssa voi yksinäisyyden rinnalla aiheuttaa häpeää ja syventää kokemuksen satuttavuutta. Opiskeluaika sekä opiskeluympäristössä olo voi siis olla hyvin vaikeaa yksinäisyyttä kokevalle opiskelijalle, tai jo itsessään yksinäisyyttä synnyttävää ja ulkopuolisuuden kokemusta aiheuttavaa (Välimäki ym. 2018).

Kaiken kaikkiaan yksinäisyys on monin tavoin haitallista opiskeluhyvinvoinnille- ja kyvyille, ja opiskelijoiden yksinäisyysriskin nousu vakavasti otettava ilmiö. Opiskeluaikana koettu ulkopuolisuus ja yksinäisyys voi häiritä opintojen etenemistä, lisätä riskiä opintojen keskeyttämiseen (Ojala 2022; Kunttu ym. 2021, 114) sekä määrittää ja haitata yksilön elämänlaatua niin opintojen jälkeisenä aikana kuin työelämään siirryttäessä. Työn kontekstissa koettua yksinäisyyttä koskeneissa tutkimuksissa on huomattu pitkäaikaisen yksinäisyyden heikentävän työhön sitoutumista sekä olevan yhteydessä stressiin ja uupumiseen (Wright & Silard 2021, 4–5). Saari ja Villa (2017, 123) nostavat opiskelijoiden psyykkistä pahoinvointia ja oireilua koskeneen tutkimuksensa nimenomaisena huolena esiin pienehkön mutta kasvavan osuuden usein yksinäisyyttä kokevia ja vailla läheisiä ihmissuhteita olevia opiskelijoista. Opiskelukaverit- ja yhteisöt ovat tärkeässä asemassa yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden kokemuksen sekä oppimisen ja opiskeluhyvinvoinnin kannalta, ja ympäriltä saatavalla sosiaalisella tuella on psyykkisen hyvinvoinnin ohella yhteys opintomenestykseen sekä oppimiseen (Kunttu ym. 2021, 50–52, 113; yhteenkuuluvuuden tarpeesta ks. myös Deci & Ryan 2008).

Koettua hyvinvointia kannattelee ja edistää merkitykselliset ihmissuhteet ja muilta saatava sosiaalinen tuki, ja niiden vaaliminen ja edistäminen opiskeluhyvinvoinnin osana on erityisen keskeistä koronapandemian jälkeisessä ajassa. Moni opiskelija on aloittanut tai suorittanut ison osan opinnoistaan kasvokkaista etäisyyttä ja eristäytymistä edellyttäneiden rajoitusten ja etäopiskelun puitteissa, jolloin opiskelijoiden välinen sosiaalisten suhteiden solmiminen tai ylläpitäminen on vaikeutunut ja yhteisöllisyyden rakentuminen ollut hankalaa. Salmela-Aro ja kumppanit (2022) kiinnittivät korona-ajan vaikutuksia opiskeluhyvinvointiin koskeneessa pitkittäistutkimuksessaan huomiota opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden kasvuun ja pitkittymiseen mutta myös yhteenkuuluvuuden kokemuksen uupumukselta suojaavaan vaikutukseen pandemia-aikana, peräänkuuluttaen opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemuksen vahvistamisen ja sosiaalisten tarpeiden täyttymisen merkitystä.

2.3 Hyvinvoiva opiskelija korkeakoulun strategisena päämääränä

Opiskeluaikaisen hyvinvoinnin turvaaminen ja takaaminen on yliopiston intressi, jota kohti voidaan edetä tukemalla strategisesti opiskelijoita ennaltaehkäisevästi sekä korjaavasti erilaisten tukikeinojen avulla, ja edistämällä opiskelijoiden monenlaisia mahdollisuuksia kohdatuksi tulemiseen sekä opintojen aikana kohdattujen haasteiden työstämiseen. Yliopistokontekstissa eri sidosryhmien kanssa toteutettavat erilaiset tukipalvelut sekä opiskelijoille mahdollistettavat, moninaiset kohtaamis- ja ryhmäytymistilanteet ovat välineitä, joilla voidaan tukea ja ylläpitää opiskeluaikaista hyvinvointia ja opiskelijoiden sosiaalista tyytyväisyyttä. (Välimäki ym. 2018.)

Usein koettujen opiskeluhuvinvoinnin haittojen monikerroksisuuden vuoksi eritasoisia ja -tyyppisiä organisoidun opiskelijahyvinvoinnin tuen muotoja tulisi olla saatavilla yhä enemmän, toiminnan tulisi olla kattavampaa, ja opiskelijoiden monisyiset haasteet tulisi huomioida ja tunnistaa entistä paremmin, kun opiskelijahyvinvoinnin tukemiseen tähtäävän toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan (Almonkari & Kunttu 2012, 23–25). Opiskeluaikaisen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn vahvistaminen sekä varmistaminen tukee opiskelijoita yksilöinä ja ryhmänä, ja auttaa nopeammassa valmistumisessa, opiskelumotivaation ylläpidossa sekä siirtymisessä työelämään, edistäen hyvinvointia myös muilla elämän osa-alueilla ja opintojen jälkeisessä elämässä. Opiskelijoiden hyvinvoinnilla ja sitä vahvistavilla tukitoimilla on siis sekä arvo- että intressiperustainen paikkansa myös yliopistojen näkökulmasta, ja opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden rakentamiseen sekä ylläpitämiseen on kiinnitetty yhä enemmän strategista huomiota (ks. Kunttu ym. 2021, 97–102).

Opiskelijajärjestöissä, opiskelijaterveydenhuollossa ja yliopistoissa on luotu erilaisia ennaltaehkäiseviä sekä korjaavia kanavia, palveluita ja tukitoimia opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi (Simula 2016, 19–20; Kunttu ym. 2021, 98–99). Koronapandemian aikaisten rajoitusten vuoksi monet näistä opiskelijahyvinvoinnin tukemisen muodoista keskeytyivät tai katkesivat. Lisäksi siirryttiin laajaan etäopiskeluun, josta seurasi monilla opiskelijoilla jatkuvaa yksinoloa, kasvokkaisen kanssakäymisen ja yhteisön katoamista tai jopa ensimmäisen opintovuoden aloittaminen ja suorittaminen täysin etänä. Korona-ajan vaikutuksia korkeakouluopiskelijoihin koskeneissa selvityksissä ja tutkimuksissa on ilmennyt, että tuolloin opiskelu-uupumus ja opiskelijoiden psyykinen oireilu kasvoi ja pitkittyi (Sarasjärvi ym. 2022; Toivonen 2021; Salmela-Aro ym. 2022). Helsingin yliopiston opiskelijoille tehdyn pitkittäistutkimuksen (Salmela-Aro ym. 2022) mukaan pandemia-ajanjakson jatkuttua 1,5 vuotta uupumisriskissä olleiden opiskelijoiden osuus oli jatkuvasti kasvanut, ja opiskelun imuisten opiskelijoiden osuus laskenut. Pandemian aikana otettiin käyttöön laajat etäopiskelukäy-

tännöt sekä sosiaalista eristäytymistä koskevia rajoituksia ja suosituksia, joiden tiukkuus vaihteli alueittain sekä pandemian eri vaiheissa. Pandemian alettua ja jatkuessa korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden tuntemukset keskimäärin lisääntyivät sekä jatkuvasti yksinäiseksi itsensä kokeneiden opiskelijoiden osuus kasvoi (Parikka ym. 2021a; Sarasjärvi ym. 2022).

Koronapandemian aikana mielenterveyden haasteille, opiskelu-uupumukselle ja yksinäisyydelle tunnistettiin olleen erityisen alttiita yksin asuvat, nuoremmat sekä vasta-aloittaneet tai lähellä valmistumistaan olleet opiskelijat, ja vahvasti yhteydessä opintoihin, suoriutumiseen ja sosiaaliseen tukeen liittyvät huolet tai niiden kanssa kamppailu jo ennen pandemiaa (Parikka ym. 2021a; Sarasjärvi ym. 2022; Salmela-Aro ym. 2022). On huomattu, että ryhmät, joilla mielenterveyden ongelmat ja yksinäisyys olivat yleisiä jo entuudestaan, olivat erityisen haavoittuvaisia korona-ajan haitallisille psykologisille vaikutuksille (Holmes ym. 2020). Pitkittyessään pandemia-aika syvensi entuudestaan aiemmin jaksamisen vaikeuksia tai yksinäisyyttä kokeneiden opiskelijoiden ahdinkoa, sekä yleisesti lisäsi opiskelijoiden psyykkistä oireilua ja yksinäisyyttä. Toisaalta pandemiatilanteen pitkittyessä yhteenkuuluvuuden kokemukset ja sosiaaliset kontaktit korostuivat opiskelijoiden yksinäisyydeltä sekä uupumukselta suojaavina tekijöinä. (Salmela-Aro ym. 2022.)

Jyväskylän yliopiston koulutuspalveluiden ja strategian osana toimii opiskeluhuvinvointia- ja kykyä edistävä Student Life-toimintamalli. Toimintamallin kohdeyryhmänä on nimenomaan opiskelijat ja lähtökohtana ajatus, että yliopisto ja sen yhteistyökumppanit omalta osaltaan huolehtivat opiskelun edellytyksistä, opiskelijan opiskelukyvystä ja hyvinvoinnista kokoamalla opiskelua tukevat toiminnat ja palvelut yhteen, ja kehittämällä toimintaa. Toimintamallin tarkoitus on kehittää, tarjota ja tuoda yhteen erilaisia välineitä ja palveluita opiskelijoiden opiskelukyvystä ja hyvinvoinnista huolehtimiseksi suoraan yliopiston tukemana. (Student Life 2023; Laitinen ym. 2014, 109–110.) Opiskelijan Kompassi on Jyväskylän yliopiston Student Life-toimintamallin alainen hyvinvointiohjelma. Opiskelijan Kompassin sisältötarjonta perustuu arvo-, hyväksyntä- ja mindfulness -pohjaisiin menetelmiin, jotka antavat erilaisia työkaluja arjen jaksamiseen ja itsensä hyväksymiseen sekä haastaviin elämäntilanteisiin. Ohjelma koostuu erilaisista hyvinvointiin liittyvistä teemoista sisältäen opiskelijoille räätälöityjä harjoituksia ja ohjeita, ja on pääasiallisesti verkkopohjainen mutta sisältää myös työpajatoimintaa ja yksilöohjausta. Opiskelija pääsee harjoitusten avulla kehittämään omien arvojensa tunnistamista ja tavoitteiden asettamista, palautumisen taitoja, tietoisuus- ja havainnointitaitoja, ajatusten ja tunteiden käsittelyyn sekä itsetuntemuksen ja itsensä-kehittämiseen liittyviä taitoja. Ohjelman tavoitteena on, että opiskelija kykenee harjoitusten kautta saamaan apua muun muassa stressinhallintaan, ahdistukseen tai mielialaongelmiin (Opiskelijan Kompassi 2023; Laitinen ym. 2014, 114.)

3 KOIRA-AVUSTEISUUS – MISTÄ SIINÄ ON KYSE?

Jyväskylän yliopisto on suomalaisista korkeakouluista ensimmäisenä lähtenyt tarjoamaan ja toteuttamaan opiskelijoilleen koira-avusteista toimintaa ja ohjausta strategisena opiskelijahyvinvoinnin edistämisen osana, kun yliopistossa käynnistettiin keväällä 2018 Knowhau -kampuskoiratoiminnan hanke. Kampuskoiratoiminnan tarkoituksena on Suomen Kennelliiton toimintaan soveltuviksi arvioitujen kaveri- ja luku-koirien avulla sekä aiempaan tutkimustietoon perustuen tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä erilaisten opetus- ja ohjaussessioiden sekä tapahtumien yhteydessä, ja laajentaa samalla aihealueen tutkimusta (Jyväskylän yliopisto 2023; Seivo & Pulkkinen 2021, 4). Kampuskoiratoiminnan kautta yliopisto pyrkii tarjoamaan uudenlaisia tapoja edistää opiskelijoiden hyvinvointia, oppimista ja opiskelukykyä. Toiminta käynnistyi itsenäisenä hankkeena, jolloin kampuskoiria oli mukana opetuksessa sekä opiskelijoille kohdennetuissa drop in -tapahtumissa, joissa koiria pääsi tapaamaan. Sittemmin Knowhau:n kampuskoiratoiminta on toiminut yhteistyössä edellisen luvun lopussa kuvatun Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä edistämishjelmana toimivan Student Life -toimintamallin kanssa, jonka alainen on myös Opiskelijan Kompassin hyvinvointiohjelma. (Laitinen ym. 2014; Seivo & Pulkkinen 2021, 4.)

Tässä luvussa käydään läpi mitä koira-avusteisuudella tarkoitetaan, mitkä ovat koira-(ja eläin)avusteisuuden keskeiset määritelmät ja lähtökohdat, sekä millaisia vaikutuksia koira-avusteisuudella on yleisimmin huomattu olevan opiskelijahyvinvoinnin edistämässä ja millaisiin ihmisessä tapahtuviin muutoksiin koira-avusteisuus perustuu. Luvun lopussa pohdin, miten koira-avusteisuus monilajisen vuorovaikutuksen ja suhteen muodostamisen myötä näyttäytyy epistemologisesti katsoen post-humanistisessa valossa.

3.1 Koira-avusteisuuden lähtökohdat ja menetelmälliset määritelmät

Tämän tutkimuksen kohteena olevassa kampuskoiratoiminnassa kyse on koiran ja koiran ohjaajan kanssa opiskelijoille toteutettavista tilanteista ja tilaisuuksista olla koiran kanssa läsnä ja kanssakäymisessä, joko ohjauksellisessa yhteydessä tai vapaamuotoisesti. Kampuskoiratoiminta lukeutuu eläinavusteiseen vapaaehtoistoimintaan, joka on osa laajempaa eläinavusteisuuden kenttää. Eläinavusteisuus, toiminnallisesti tarkennettuna eläinavusteiset interventiot, tarkoittaa eläimen kanssa tapahtuvaa toimintaa ja vuorovaikutusta, jolla pyritään jollain tavalla edistämään intervention kohteena olevan ihmisen hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, sosiaalisia valmiuksia ja vuorovaikutustaitoja tai oppimista. Eläinavusteisuutta käytetään monenlaisten kohderyhmien keskuudessa erilaisiin toiminnallisiin ja hyvinvointiin liittyviin haasteisiin liittyen eri ikäisten ihmisten kanssa. (Fine & Beck 2015, 3–4; McCune ym. 2014.)

Eläinavusteinen interventio ja sellaisiksi lukeutuvat menetelmät perustuvat käsitukseen ihmisen ja ei-inhimillisen eläimen, kuten koiran, välisen suhteen ja kanssakäymisen potentiaalisista myönteisistä vaikutuksista, jotka välittyvät ja ihmisen toiminnalliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Eläinavusteisten menetelmien hyödynä sekä hyödyntämisessä lähtökohtana on peruste, jonka mukaan toiminta ei-inhimillisten eläinten kanssa nähdään ihmisen sosiaalisuutta edistävänä, rentouttavana ja mielihyvää tuovana. (Hautamäki ym. 2018, 5; Fine & Beck 2015, 4.) Interventioissa tavoitellaan myönteisiä vaikutuksia integroimalla eläimen läsnäolo suunnitellusti erilaisiin tilanteisiin. Eläinavusteisuus tapahtuu ihmisen ja eläimen välisessä vuorovaikutuksessa, kanssakäymisessä ja läsnäolossa intervention aikana (Friedmann, Heesok & Saleem 2015, 73–74). Eläinavusteisilla menetelmillä taas viitataan toimintamuotoihin ja tapoihin, joilla interventioita käytännössä toteutetaan. Eläinavusteisissa interventioissa on läsnä ihmisen ohella käytettävään menetelmään soveltuvaksi arvioitu eläin, sekä useimmiten eläimen ohjaaja (Hautamäki, Ramadan & Vilhunen 2021, 8–9; Friedmann ym. 2015, 73). Koira-avusteisuus, johon tämä tutkimus keskittyy, on itsessään eläinavusteisuutta, jolloin toiminnan toteutuksessa toimiva eläinlaji on koira. Terminologisesti ainoa ero eläin- ja koira-avusteisten menetelmien välillä koskee siis rajausta eläinavusteisessa toimintamuodossa käytettävään eläinlajiin, eli tässä tapauksessa koiraan.

Koiran sosiaalisuus, oppimiskyky sekä ihmisten eleiden ja tunteiden tulkinnan taito ja ihmistä kohtaan osoittama seurallisuus on tehnyt koirista erittäin suosittu lemmikin, mutta myös eläinavusteisuudessa useimmin osallisena olevan eläinlajin, ja erityisesti koiran kanssa tapahtuvat eläinavusteiset interventiot ovat laajentuneet eri hyvinvointi- ja kasvatusalojen sektoreille (Järvi, Ikäheimo & Aho 2020, 92–95; Fried-

mann ym. 2015, 74; McCune ym. 2014). Koira käyttäytyy ja elää tavoilla, jotka heijastuvat myös koiran kykynä olla emotionaalisenä tukena ihmiselle. Koirat hakevat monista muista kesyyntyneistä eläinlajeista poiketen aktiivisesti ihmisen katsekontaktia ja hakeutuvat kommunikaatioon ihmisen kanssa, ja koirilla tiedetään olevan geneettinen taipumus etsiä ja lukea erilaisia ilmeitä ihmiskasvoista (Horowitz 2011). Koiralla on lähtökohtainen kyky ja motivaatio hakeutua ja olla kanssakäymisessä ihmisen kanssa ja ihmisen lähellä, sekä taipumus yrittää lukea ihmistä nonverbaalin viestinnän ja vuorovaikutuksen kautta, mikä välittyy luottamuksen ja tunnesiteen rakentamiseen ihmisen ja koiran välillä. Koirat osoittavat käytöksellisiä ja emotionaalisia merkkejä kiintymyksestään ihmisiin, jolloin lajienvälisen siteen ja suhteen muodostumisen kautta syntyy ihmiselle psykologinen kokemus yhteydestä ja tuesta. (Horowitz 2011; Topal ja Gacsi 2012, 180–182.) Koiran ollessa oppivainen, sosiaalinen, leimautuva ja ihmiskontaktia hakeva, houkuttelee se käytöksellään myös ihmistä vuorovaikutukseen, ja juuri nämä piirteet ovat tehneet koirasta yleisimmän eläinlajin eläinavusteisuudessa (Fine & Beck 2015, 3).

Koira-avusteisuuden muodot

Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa vakiintunut ja kansainvälisten eläinavusteisuutta koskevien järjestöjen hyväksymä eläinavusteisuuden yläkäsite on eläinavusteinen interventio (eng. animal-assisted interventions, AAI), johon tässä tutkimuksessa viitataan puhumalla koira-avusteisista interventioista. Eläinavusteinen interventio on yläkäsite, jolla viitataan kaikkiin eläinten osaksi tai osalliseksi ottamisen erilaisiin toimintatapoihin- tai muotoihin, joiden päämääräisenä tavoitteena on ihmisen hyvinvoinnin edistäminen tai tukeminen. (IAHAIO 2018, 5). Eläinavusteinen interventio on siis mikä tahansa prosessi, jossa eläin on tarkoituksenmukaisesti osana ja osallisena ihmisen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen tai toiminnallisen hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää toimintaa. Eläinavusteinen interventio kattaa käsitteenä alleen kaikki eläinavusteisia menetelmiä soveltavat toimintamuodot. (Hautamäki ym. 2018, 5). Näistä tyypillisimpiä ovat alan kattojärjestöjen mukaan eläinavusteinen terapia (animal-assisted therapy, AAT), eläinavusteinen sosiaalityö (animal-assisted social work, AASW) eläinavusteinen pedagogiikka ja opetus (animal assisted pedagogy, AAP; animal-assisted education, AAE) sekä eläinavusteinen toiminta (animal-assisted activity, AAA) (IAHAIO 2018, 5).

Suomessa teoksessa ”Koira koulutyössä” (Järvi ym. 2020, 85–88) eläinavusteisia menetelmiä ja toimintamuotoja on jaoteltu siten, että eläinavusteinen interventio katsotaan menetelmällisesti jakautuvan eläinavusteiseen vapaaehtoistoimintaan ja eläinavusteiseen hyvinvoinnin ja kasvatuksen ammattilaistyöhön, joka sisältää kaikki

ammattillisesti eläinavusteisuutta integroivat tavoitteelliset toimintatavat. Lisäksi kolmanneksi toimintamuodoksi tunnustetaan ”muilla työaloilla tapahtuva ammatillinen eläinavusteinen työ”, jossa ihmisen työparina on eläin, mutta joka kuitenkin eroaa toimintatavoiltaan ja periaatteiltaan muusta eläinavusteisuudesta (Järvi ym. 2020, 86). Määritelmällisesti eläinavusteiset menetelmät siis poikkeavat tietyiltä kriteereiltään toisistaan, ja sisältävät erilaisia työskentelyn ja toiminnan muotoja sekä ehtoja seuraavasti (Järvi ym. 2020, 87):

- Eläinavusteinen vapaaehtoistoiminta (AAA)
- Eläinavusteinen hyvinvoinnin ja kasvatuksen ammattilaistyö (sis. AAP, AAE, AASW, AAT)
- Muilla työaloilla tapahtuva ammatillinen eläinavusteinen työ (esimerkiksi poliisin ja tullin toimintamuotoihin integroitu eläimen ja ohjaajan työskentely, eläinten käyttäminen matkailu- ja virkistysalalla)

Eläinavusteiset menetelmät luokitellaan siis sen mukaan, onko kyse systemaattisesta, seurantaan ja arviointiin perustuvasta ammattihenkilöiden käyttämistä menetelmistä, vai vapaaehtoisuuteen ja spontaaniuteen perustuvasta toiminnasta ilman yksilöllisiä tai ammatillisia tavoitteita tai edistymisen seurannan edellytystä (ks. taulukko 1). (Hautamäki ym. 2021, 11–12.)

Taulukko 1 Eläinavusteisten interventioiden määrittely (mukaillen Hautamäki ja kumppanit 2021, 12).

| Intervention muoto | Eläimen ohjaajan ominaisuudet | Toimintaympäristö tai toiminnanala | Tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus | Kansainvälisten kattojärjestöjen määritelmät |
|---|--|---|--|--|
| Ammatillinen eläinavusteinen työ | Sosiaali-, terveys- tai kasvatustalon ammattilainen, jolla eläinavusteisen alan täydennyskoulutus tai vastaavat taidot | Kuntoutus, terveys-, hoiva- ja sosiaaliala, opetus- ja kasvatustyö | Päämääräorientoitunutta, suunnitelmalista toimintaa. Dokumentoitavat tarkat yksilölliset tavoitteet, joita seurataan ja arvioidaan esim. kuntoutus- tai oppimissuunnitelmassa. | AAT, AAP, AAE, AASW |
| Vapaaehtoisen eläinavusteisen toiminta | Eläimen ohjaaja on vapaaehtoinen, joka saanut koulutusta eläinavusteisen toiminnan ohjauksesta. | Vierailut, käynnit sekä tapahtumat hoiva- ja virkistystarkoituksessa. | Toiminnassa tehdään tavoitteellisia vierailuja ja käyntejä asiakkaiden luona. Ei yhtä seurannallista ja päämääräorientoitunutta kuin ammatillisessa eläinavusteisessa työssä. | AAA |

Olennaista erilaisten interventioiden välillä on tunnistaa, että eläinavusteinen terapia, sosiaalityö ja pedagogiikka/opetus edellyttävät kaikki eläinavusteisuutta työssään integroivalta henkilöltä lähtökohtaista ammattipätevyyttä sekä eläinavusteisuutta koskevaa lisä- tai täydennyskoulutusta työtehtäviin, joissa eläinavusteisuutta hyödynnetään. Eläinavusteisessa vapaaehtoistoiminnassa eläimen ohjaajalta edellytetään eläinavusteista ohjausta koskeva koulutus, ja yhteistyötaitoja niin eläimen kuin kohderyhmän kanssa, sekä taitoa ohjata vuorovaikutuksellisuuden spontaania muodostumista intervention kohteena olevan henkilön ja eläimen välillä. (Järvi ym. 2020, 85–87; Hautamäki ym. 2021, 23).

Tyypillistä Suomessa järjestettävää vapaaehtoista koira-avusteista toimintaa on kaveri- ja lukukoiratoiminta, jossa koirien soveltuvuus toimintaan arvioidaan Suomen Kennelliiton alaisissa tilaisuuksissa. Suomen Kennelliitto on kansainvälisen eläinavusteisen toiminnan kattojärjestö AAI:n (Animal Assisted Intervention International) jäsen, joiden eläinavusteisuutta koskevia ohjeistuksiin ja standardeihin Kennelliiton alainen koira-avusteinen toiminta nojaa. (Suomen Kennelliitto 2023). Tämän tutkimuksen kohteena oleva kampuskoiratoiminta ja siinä tapahtuvat koira-avusteisen interventiot lukeutuvat eläinavusteiseen vapaaehtoistoimintaan (AAA), jossa siis koiralta ja koiran ohjaajalta edellytetään edellä kuvattua Kennelliiton alaisesti virallisesti tehtyä soveltuvuuden arviointia toimintaan osallistumiseksi. Jyväskylän yliopistolla kampuskoiratoimintaa on pääasiassa toteutettu vapaamuotoisina drop in -koiratapaamisina, joihin opiskelijat voivat tulla seurustelemaan koirien kanssa tai koirat ovat muutoin mukana yliopiston vapaamuotoisissa tapahtumissa, sekä integroituna osana ohjauksellista ja opetuksellista sisältöä, jossa koira-avusteisuus on koirien läsnäolon kautta opiskelijoille kohdennettua muuta suunnitelmallista toimintaa täydentävää (Jyväskylän yliopisto 2023).

Koira-avusteisuus koiran hyvinvointi edellä

Koiran eettiseen kohteluun kuuluu pohdinta jo koiran lähtökohtaisesta soveltuvuudesta työskentelyyn, onko koira-avusteinen työskentely itsessään koiran hyvinvoinnin mukaista ja nauttiiko koira siitä, sekä miten työskentely koiraan vaikuttaa (Serpell ym. 2017; Lerner 2019; Simonato ym. 2020). Kaikki koirat eivät työskentelystä nauti tai siihen sovellu. Koiran soveltuvuus eläinavusteisuuteen näyttäytyy muun muassa halukkuutena, koulutettavuutena ja mieltymyksenä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kosketettavana oloon erilaisten ja vieraiden ihmisten kanssa erilaisissa ympäristöissä, sekä yhteistyönä koiran ja koiran ohjaajan välillä. Soveltuvuus on myös koiran kykyä työskennellä rentoutuneesti sekä pysyä ohjaajaansa kanssa yhteistyössä ja hallittavissa tilanteissa, joissa voi olla koiran näkökulmasta stressaavia elementtejä kuten isoja ihmismääriä ja kovia ääniä. (Hautamäki ym. 2021, 29–30, 46). Koira-avusteisissa

interventioissa koiran soveltuvuutta koskeva ehdoton perusvaatimus menetelmästä tai toimintamuodosta riippumatta on kuitenkin, että koira on terve sekä itse nauttii ja motivoituu työskentelystä (IAHAIO 2018, 7-8; Hautamäki ym. 2018, 46). Periaate, jonka mukaan koiran tulee myös itse nauttia työskentelystä vahvistaa interventioilta odotettavien myönteisten vaikutuksien mahdollisuutta, mutta ennen kaikkea huomioi koiran hyvinvoinnin ja asettaa koiran kohtelua ja hyödyntämistä koskevan eettisen lähtökohdan. Koira ei saa tilanteissa pakottaa tai vaatia siltä asioita, joihin se ei ole halukas tai kykene, koiran tulee saada poistua tilanteista, eikä koiraan ei tulisi interventioissa myöskään kohdistaa minkäänlaisia tuottavuuteen tai tehokkuuteen liittyviä vaateita. (Simonato ym.; 2020; Hautamäki ym. 2021, 34) Lisäksi koira-avusteisissa interventioissa sekä koiran että intervention kohteena olevan ihmisen tulee voida toimia oma-aloitteisesti ja vapaaehtoisesti keskinäisen vuorovaikutuksen muodostamisessa (Fine ym. 2019).

Koiran kohtelu, työskentelyn kesto sekä rasittavuus ei saa olla ristiriidassa suhteessa koiran hyvinvointiin. Valitettavasti koira-avusteisuutta eri konteksteissa ja eri kohderyhmiä koskevissa tutkimuksissa on noussut esiin tilanteita, joissa ihmisen hyvinvoinnin edistämistä on tehty koiran hyvinvoinnin kustannuksella (Glenk 2017, 7). Epäkohtiin ja mahdollisiin laiminlyönteihin on pyritty puuttumaan koira- ja eläinavusteista toimintaa koskevalla aiempaa tarkemmilla ja laajemmilla ohjeistuksilla ja kriteereillä (IAHAIO 2018, 7). Koira-avusteisen kuten minkä vain eläinavusteisen intervention tulisi olla molemmin puolin myönteistä ja palkitsevaa, niin koiran kuin intervention kohteena olevan henkilön kannalta, eikä ihmisen hyvinvoinnin edistämisen tulisi tapahtua eläimen hyvinvoinnin kustannuksella (Fine ym. 2019). Koira-avusteisuuden periaatteiden ja interventioilta toivottujen vaikutusten mukaista on, että eläimellä ja kohteena olevalla ihmisillä on molemmilla tilanteissa hyvä olla, jotta myönteinen vuorovaikutus ja side voisi muodostua heidän välilleen (Hautamäki ym. 2021, Fine ym. 2019).

Koira-avusteisia interventioita koskevissa tutkimuksissa fokus on ollut kuitenkin vahvasti ihmisessä tapahtuviin muutoksiin ja vaikuttavuuteen keskittyvää sekä toiminnan vahvuuksia ja heikkouksia arvioivaa, ja erilaisten koira-avusteisten työskentelymuotojen- ja ympäristöjen sekä toiminnan kohderyhmien demografian merkitys koiran hyvinvoinnin tai rasittumisen kannalta on ollut koira-avusteisuuden tutkimuksessa vähäistä (Glenk 2017). Edellä kuvattujen seikkojen perustella onkin sekä eettisesti että käytännöllisesti välttämätöntä, että koiran omaa toimijuutta ja kokemusmaailmaa työskentelyn aikana pohditaan, jotta koira-avusteisuutta voidaan toteuttaa konkreettisesti ymmärryksen kautta sekä kestävästi kaikkien siihen osallistuvien osapuolien kannalta.

3.2 Koira-avusteisuuden keskeiset hyödyt opiskelijoille

Koira-avusteisuutta on yliopistoissa strategisesti hyödynnetty muun muassa opiskelijoiden stressin ja ahdistuksen lievittämiseksi, pedagogisena tukena ohjaus- ja opetustilanteissa, esiintymis- ja tenttijännityksen helpottamisessa, sekä integroituna osana opiskelijahyvinvoinnin edistämishoitoja (ks. esim. Barker ym. 2016; Robino ym. 2021; Pendry ym. 2023; Binfet ym. 2018). Joissain yliopistoissa järjestetään epämuodollisia koiratapahtumia- ja vierailuja, joihin opiskelijat voivat tulla tapaamaan paikan päällä olevia, etukäteen toimintaan soveltuviksi arvioituja koiria (Rotkopf & Schworm 2021) ja jotkin yliopistot tarjoavat systemaattisesti opiskelijoille koira-avusteisuutta sisällöissään soveltavia stressinhallintaohjelmia (Pendry ym. 2023).

Tulokset koira-avusteisuuden hyödyistä ja vaikutuksista opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi ovat olleet lupaavia. Opiskelijoiden kokeman ahdistuksen ja stressin on eri tutkimuksissa havaittu lyhyellä aikavälillä laskevan sekä mielialan nousevan koira-avusteisessa toimintaympäristössä sekä erityisesti koiran kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen aikana (Grajfoner ym. 2017; Machová ym. 2020; Pendry ym. 2019), ja alle 20 minuutinkin sessiot koiran ollessa läsnä ovat toistuvasti tuottaneet positiivisia muutoksia opiskelijoiden tunnetiloissa (Binfet 2017; Wood ym. 2017). Muun muassa Machová ja kumppanit (2020) sekä Barker ja kumppanit (2016) ovat tutkimuksissaan huomanneet, että lopputentteihin valmistautuvilla opiskelijoilla 15 minuuttia koiran kanssa tapahtunutta vuorovaikutusta madalsi merkittävästi itseraportoitua stressiä ja jännitystä, mikä myös poikkesi koirattomista kontrolliryhmistä, joissa vastaavaa muutosta ei tapahtunut. Opiskelijoiden masentuneisuuden ja kotiikävän on huomattu helpottavan koira-avusteisessa toiminnassa, ja joissain yliopistoissa koira-avusteisia interventioita on systemaattisesti kohdennettu ensimmäisen vuoden opiskelijoille opintojen aloittamisen ja stressinhallinnan tukemiseksi (Binfet & Passmore 2016; Binfet ym. 2018; Pendry ym. 2019).

Korkeakoulujen koira-avusteisiin hyvinvointiohjelmiin osallistuneet opiskelijat ovat raportoineet olonsa rauhoittuneen sekä mielialansa kohentuneen sessioiden aikana ja erityisesti koiran kanssa tapahtuneen vuorovaikutuksen myötä (Grajfoner ym. 2017; Machová ym. 2020) sekä kuvanneet tunteneensa koiran kanssa vuorovaikutuksessa ollessaan itsensä hyväksytyiksi ja rakastetuiksi (Grajfoner ym. 2017). Tavoitteellisiin, ryhmämuotoisiin koira-avusteisiin interventioihin osallistuneet opiskelijat ovat myös tutkimuksissa kuvanneet yksinäisyytensä helpottaneen koiran kanssa tapahtuneen vuorovaikutuksen ajaksi (Stewart ym. 2014), ja opiskelijoiden itsearvioissa koiran seuran on kuvailtu vähentäneen ahdistusta, lisänneen myötätuntoa itseä kohtaan sekä tuovan hyväksytyksi tuleminen tunnetta (Grajfoner ym. 2017). Lyhyetkin

koira-avusteiset interventiot voivat siis parantaa ja rentouttaa opiskelijan olotilaa, synnyttää hyvän olon tunnetta sekä väliaikaisesti vaientaa ahdistuksen, jännittämisen ja stressin tuntemuksia (Grajfoner ym. 2017; Wood ym. 2017), sekä samalla myös helpottaa vuorovaikutusta ja kontaktin ottamista muihin (Stewart ym. 2014). On myös ehdotettu, että ajalliselta kestoaltaan lyhytkin kanssakäyminen koiran (tai muun eläimen) kanssa voi lyhyellä aikavälillä hyödyttää myönteisesti osallistuvaa opiskelijaa, jolloin eläimen ja ihmisen välinen vuorovaikutus ja sen laatu on tilanteissa merkityksellisempää kuin tilanteen ajallinen kesto (Robino ym. 2021, 55).

Koira-avusteisuuden hyötyjä opiskelijahyvinvoinnille on tutkittu paljon subjektiivisten kokemusten ja opiskelijoiden itsearvioiden kautta (ks. esim. Adams ym. 2017; Binfet 2017; Pendry ym. 2019), mutta vaikutuksia on selvitetty myös fysiologisilla kokeilla ja mittauksilla. Tutkimuksissa on osoitettu, että lyhytkestoinenkin koiran kanssa tapahtuva vuorovaikutus voi vaikuttaa myönteisesti verenpaineeseen sekä tunteiden säätelyyn osallistuvien välittäjäaineiden, kuten dopamiinin eritykseen (Beetz 2012; Friedmann ym. 2015) ja koiran läsnäolon on huomattu heikentävän kortisolin eritystä sosiaalisesti stressaavissa tai paineistavissa tilanteissa (Friedmann ym. 2015). Vastaavia myönteisiä havaintoja on tehty myös opiskelijoissa ollessaan koiran kanssa vuorovaikutuksessa. Opiskelijoiden stressiä ja ahdistusta säätelevissä kortisoli- ja oksitosiinitasoissa on huomattu selkeitä muutoksia koira-avusteisen toiminnan yhteydessä ja erityisesti koiran kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen aikana (Vandagriff ym. 2022; Crossman & Kadzkin 2015). Toisaalta Machová ja kumppanit (2020) eivät huomanneet stressaavassa tilanteessa olleiden opiskelijoiden verenpaineessa ja sykkeessä koirattomaan kontrolliryhmään nähden laskua mutta heidän itse raportoitu olonsa koheni. Kuten Gee (2021, 4) kumppaneineen toteaa, ihmisen stressijärjestelmää ohjaava kortisoli on eräs keskeinen fysiologinen mittari ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen tutkimuksessa, ja useat tutkimukset ovat osoittaneet koiran kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen sekä koiran läsnäolon voivan madaltaa ihmisen stressiä sekä subjektiivisesti koettuna että kortisolin erityksenä mitattuna.

Vandagriff (2022) kumppaneineen tutkivat yliopistojen koiravierailuja sisältäviin ohjelmiin osallistuneiden opiskelijoiden stressijärjestelmän muutoksia ja huomasivat tutkimuksessaan, että ensisijaisesti koiran silittäminen ja kosketus vaikuttivat opiskelijoiden stressitason laskemiseen ja nostivat mielihyvän tunnetta synnyttävän oksitosiinin tuotantoa. Gee ja kumppanit (2021, 5) toteavat myös koiran silittämisen ja kosketuksen olevan avainasemassa stressitason laskulle, sillä silittäminen on tuntoaista stimuloivana usein rauhoittavaa, ja luo läheisyyden ja yhteyden tunnetta tavalla, joka poikkeaa toisen ihmisen kosketuksesta.

Koira-avusteisuuden hyödyntämisessä opiskelijahyvinvoinnin edistämiseksi kohderyhmän tarpeiden ja tilanteen tunnistaminen on tärkeää, ja toteutuksen perus-

tua ymmärrykseen ja tietämykseen siitä, vastaako koira-avusteisuuden hyödyntäminen tällöin tarkoituseriänsä. Opiskelijoiden hyvinvoinnin haasteisiin liittyvän vakavuuden ja riskien osalta tulee myös arvioida, onko tarve ennaltaehkäiseviin vai korjaaviin toimenpiteisiin, ja miten koira-avusteisuutta voidaan tällöin täydentävänä hyvinvoinnin tukemisen keinona soveltaa, vai voiko sitä soveltaa lainkaan. Lisäksi tulee huomioida se, että kaikki opiskelijat eivät oletusarvoisesti hyödy tai halua osallistua koira-avusteiseen toimintaan erilaisista syistä johtuen. Pendry ja kumppanit (2023, 234) tähdentävätkin, että vaikka koira-avusteisuutta strategisesti yhdistelemällä on pystytty helpottamaan opiskelijoiden kokemaa stressiä ja ahdistusta sekä tukemaan opinnoissa jaksamiseen liittyvissä haasteissa, tulee koira-avusteisuuden olla kuitenkin täydentävä osa muita keinoja tukea opiskeluhuvinvointia, ja koira-avusteisen lähestymistavan soveltuvuus korkeassa pahoinvoinnin riskissä olevien opiskelijoiden kohdalla harkittu.

3.2.1 Mitä ihmisessä tapahtuu koira-avusteisuuden aikana?

Koira-avusteisissa interventioissa koiran kanssa tapahtuvan kanssakäymisen aikana tai sen välittämänä tunnistetut vaikutukset intervention kohteena olevissa ihmisissä jakautuvat psykofysiologisiin ja psykososiaalisiin vaikutuksiin. Koira-avusteisten interventioiden vaikutukset ihmisessä kytkeytyvät vahvasti ihmisen ja koiran väliseen vuorovaikutukseen sekä sen aikana muodostuvaan siteeseen. (Beetz ym. 2012.) Crossmanin & Kadzinin (2015) koira-avusteisuutta koskevassa tutkimuksessa koiran läsnäolo oli kohdehenkilöille rauhoittavaa ja kosketus stressiä madaltavaa. He hahmottelivat koiran kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen vaikuttavan ihmisessä myönteisesti vuorovaikutuksessa ihmisessä tapahtuvien erilaisten aistiärsykkeiden johdosta, ja stressiä madaltavien vaikutuksien kanavoituvan vuorovaikutuksen eri muotojen kautta. Koiran silittely ja kosketus on ensisijaisesti rauhoittavaa ja rentouttavaa, koiralle juttelu ja koiran eleiden seuraaminen huomion kohdentamista pois itsestä, ja koiran läsnäolo ja koiran katselu on tunnelmaa keventävää ja ilahduttavaa, jolloin ihminen voi yhtäaikaisesti kokea stressitason laskua, saada rauhoittavaa emotionaalista tukea, että olla vastaanottavaisempi ympäristöstään mahdollistuvalla stressinhallinnan tuella ja keinoille (Crossman & Kadzkin 2015, 335).

Fysiologisiin mittauksiin perustuvissa koira-avusteisuutta koskevissa tutkimuksissa on tutkimushenkilöillä havaittu verenpaineen ja sykkeen madaltumista (Friedmann ym. 2015) sekä stressiä aiheuttavan kortisolihormonin erittymisen vähenemistä ja kasvanutta oksitosiinin eli niin sanotun mielihyvähormonin vapautumista koiran kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen aikana. (Beetz ym. 2012). Voimakkaim-

pina oksitosiini- ja kortisolitasojen muutokset näkyvät ihmisen ollessa fyysisessä kontaktissa koiraan, mutta jo koiran läsnäolon on huomattu rauhoittavan ihmisiä ja mataltavan stressiä. (O’Haire 2010; Crossman & Kadzkin 2015; Vandagriff ym. 2022). Koira-avusteisten interventioiden vaikutuksina on tunnistettu myös itsetunnon vahvistumista, jossa koira auttaa antamalla ihmiselle hyväksymisen ja merkityksellisyyden kokemuksen ja myös lievittämällä mielenterveysongelmista tai erilaisista toiminnallisista sairauksista kärsivillä itseen kohdistettua stigman tunnetta (Shen ym. 2018; Friedmann ym. 2015).

Shen ja kumppanit (2018) tutkivat eläinavusteisten interventioiden vaikuttavuutta ja eläinavusteisuuden vaikuttavuutta välittäviä tekijöitä laadullisia tutkimuksia koskevassa empiriakatsauksessaan, jossa valtaosa tutkimuksista koski koira-avusteisia interventioita. Merkittävimmäksi vaikuttavuuden teemaksi he tunnistivat interventioiden kohteiden kokemuksissa fyysisen kontaktin, yhteenkuuluvuuden ja kumppanuuden eläimen kanssa. Nimenomaan eläimen kanssa tapahtuva vuorovaikutus vaikutti myönteisesti antamalla ihmiselle kokemuksen läheisyydestä, välityksi tulemisesta ja yhteydestä, ja eläimen kanssa tapahtuneen kontaktin ja vuorovaikutuksen koettiin vähentäneen myös yksinäisyyden tunnetta. Lisäksi eläimen kanssa muodostuvan siteen, fyysisen kontaktin ja vuorovaikutuksen tunnistettiin olevan pelkkää eläimen läsnäoloa merkittävämpi tekijä vaikutusten muodostumiselle Vuorovaikutus ja läheisyys eläimen kanssa myös edisti sosiaalisuutta tilanteissa olevien ihmisosapuolten kesken lisäämällä turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta, sekä kohoittamalla ja rentouttamalla yleistä mielialaa. (Shen ym. 2018, 204–207.)

Gee ja kumppanit (2021, 3–6) jaottelevat koiran kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen myötävaikuttavan ihmisen hyvinvointiin kolmen eri ulottuvuuden ja näiden ulottuvuuksien välisten keskinäisvaikutusten kautta: biologisella (fysiologiset muutokset ja reaktiot kehossa), psykologisella (tunnetilan muutokset) sekä sosiaalisella (läsnäolon, turvan ja läheisyyden kokemukset) ulottuvuudella. Heidän mukaansa koiran kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen voi olla niin koiran kanssa juttelua ja leikkimistä, koiran katselua kuin kosketusta ja silittämistä, jolloin vuorovaikutuksen positiiviset vaikutukset jakautuvat koiralta saatavaan sosiaaliseen tukeen ja läheisyyteen, fysiologisiin muutoksiin muun muassa stressijärjestelmässä ja verenpaineessa, sekä mielialan kohenemiseen ja ahdistuksen helpottamiseen (Gee ym. 2021). Gee ja kumppanit (2021, 7) peräänkuuluttavatkin, että koiran kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen ja koira-avusteisuuden tutkimuksessa tulisi huomioida monipuolisemmin vaikutusten taustalla olevat eri vuorovaikutukselliset muodot, vaikutusten muodostumisen mahdollinen eriaikaisuus, sekä hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien väliset mekanismit ja näiden keskinäisvaikutus. Olennainen seikka on myös, mitä koira kokee vuorovaikutuksen aikana. Koira-avusteisuuden tutkimuksissa on kortisolimitauksilla osoitettu, että parhaimmillaan koiran ja ihmisen välillä muodostuu keskinäisvaikutuksen

kautta positiivinen vuorovaikutus, joka saa myönteisiä vaikutuksia aikaan kummallekin osapuolelle, ja lisäksi kummankin osapuolen kokema myönteinen vaikutus kertaantuu vuorovaikutuksen laatuun (Glenk 2017, 4).

Koira- ja eläinavusteisuutta koskeva tutkimuskenttä on yleisesti laajentunut, mutta on teoreettisesti sekä empiirisesti varsin hajanaista. Vaikka eläinavusteisuuden vaikutuksista on saatu yleistettävää ja laajaa tutkimusnäyttöä, on eläinavusteisuutta koskevien tutkimusten metodologia teoreettisten selitysmallien vahvuuden kannalta riittämätön ja tutkimustuloksien yleistettävyydessä on nähty myös epäsymmetriaa (Hautamäki ym. 2018, 18). Tieteellisen koherenssin vaje johtuu otantoihin, vertailevuuteen ja pitkäikäisyyteen liittyvistä haasteista tutkimuksien toteuttamisessa sekä eksaktin käsityksen puutteesta eläimen toiminnan ja toimijuuden sekä ihmisessä huomattujen eri vaikutusten välisissä mekanismeissa, jolloin laajemman selitysteorian muodostaminen on osoittautunut hankalaksi (Crossman 2017, 764; Fine ym. 2019). Samalla aiempaa eläinlähtoisempää, kontekstisidonnaista sekä tilanteista monilajisuutta huomioivampaa tutkimusta on peräänkuulutettu (Glenk 2017).

3.3 Toiseuden merkityksellisyys: Miten koira-avusteisuus näyttäytyy posthumanistisessa valossa

Yhteiskunnallisessa "totuuden" jäsentämisessä on perinteisesti ollut keinona luonnon ja (ihmis)kulttuurin erottelu. Perinteisissä ihmis- ja yhteiskuntatieteissä ei-inhimilliset eläimet sekä luonto ovat jääneet näin ollen pitkälti abstraktiksi sivukategoriaksi, erilliseksi ihmisistä erotetuksi homogeeniseksi massaksi, jota korkeintaan tarkastellaan lähinnä ihmislajin tarpeista ja motiiveista käsin (Aaltola 2004, 21–22; Taylor 2012; 40). Tällainen erottelu kätkee vahvan ihmisen ja luonnon tai ihmisen ja eläimen välisen dualismin, joka kyseenalaistuu posthumanistisessa ajattelussa.

Posthumanistinen ajattelu pyrkii purkamaan ihmisen vastakohtaisen määrittämisen suhteessa ei-inhimilliseen, kuten eläimiin ja luontoon, sekä kääntämään ihmiskeskeisen katseen näkemään myös ympäröivän, ei-inhimillisen maailman, luonnon ja eläimet, aktiivisena yhteiskunnan ja kulttuurin osana. Ihmisellä on silloinkin oma erityisyytensä, mutta tuon erityisyyden lähtökohtana on posthumanistisessa teorianmuodostuksessa ihmisen kehittyminen yhdessä ei-inhimillisten, materiaalistien ja teknologisten muotojen kanssa, mikä ei erotu ihmiskeskeisessä tiedonmuodostuksessa. (Lummaa & Rojola 2014, 12–13.) Posthumanismi siis asettaa ihmisen yksinomaisen subjektiivisuuden, intentionaalisen toimijuuden ja kielellisesti käsitetyyn biologis-kulttuurisen determinismin kriittisen katseen kohteeksi, nostaen tarkasteluun ei-inhimillisten

olomuotojen, kuten toislajisten olentojen merkityksen (Lummaa & Rojola 2014, 14). Posthumanismissa pohditaan ihmisen ja ei-inhimillisen välisiä muutosprosesseja ja ihmiskeskeisyyden perusteltavuutta. Posthumanismi ei ole kuitenkaan teoria vaan laaja kirjo eri tavoin painottuneita sosiologis- ja eläinfilosofisia ajatussuuntauksia, joissa korostuu muun muassa eläintoimijuus, eri lajisuus, luonto ja teknologia (Taylor 2012). On syytä korostaa, että posthumanistinen ajattelu pyrkii vastakkainasettelujen muodostamisen sijasta haastamaan ja purkamaan niitä laajentamalla ihmisen itseymmärrystä lisäämällä ymmärrystä suhteessa muuhun, kuten ei-inhimillisiin eläimiin. Posthumanistinen prosessi tapahtuu kyseenalaistamalla ihmiskeskeistä narratiivia perinteisiä sekä ihmisen ja luonnon välisiä dualismeja. (Ks. posthumanistisesta teoriamuodostuksesta tarkemmin esim. Lummaa & Rojola 2014.)

Yhteiskunnallinen eläintutkimus (eng. human-animal studies, HAS) ja posthumanismi ammentavat suuntauksina jossain määrin toisistaan (Taylor 2012), yhteiskuntatieteellisen eläintutkimuksen keskittyessä erityisesti eläinten sosiologiseen ja yhteiskunnalliseen asemaan ja merkitykseen ja siihen, kuinka eläimien ja ihmisten elämät integroituvat toisiinsa ja mitä näissä prosesseissa tapahtuu (DeMello 2012, 12–16). Yhteiskuntatieteellinen eläintutkimus on monitieteellinen suuntaus, jossa tarkastellaan ihmisen ja eläimen vuorovaikutusta sekä eläimen olemista, roolia ja toimijuutta ihmisen sosiaalisessa ja kulttuurisessa maailmassa ja yhteiskunnassa, ja pyritään ymmärtämään, kuinka sosiaalinen maailma eläimen ja ihmisen välillä rakentuu (DeMello 2012, 6, 11). Ymmärtämällä enemmän ja syvemmin eläinten omaan toimijuuteen sekä emotionaalisiin, kognitiivisiin ja kommunikointiin liittyviä prosesseja, pystymme paremmin ymmärtämään myös vuorovaikutuksen ja suhteen muodostumista eläimen kanssa ja eläimen kokemusmaailmasta käsin (DeMello 2012, 5; Kaarlenkaski & Ung-Lanki 2013, 7–9). Esimerkiksi koiran ja ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa ja suhteessa tapahtuu kahden lajin välillä molemminpuolista herkistymistä toisen tavalle kommunikoida, ja ihminen alkaa kiinnittää vahvemmin huomiota siihen miltä omat viestit vaikuttavat koiran näkökulmasta (Ruonakoski 2015, 3–4, 13; Topal ja Gacsi 2012).

Ymmärtämällä paremmin suhdettamme eläimeen paljastuu myös eläimen merkityksellisyys, ja millaisiin kategorisoiviin tai kulttuurisiin tekijöihin suhtautumismme eläimiä kohtaan ihmisenä perustuu (DeMello 2012, 13–14) Keskeisiä agendoja yhteiskunnallisessa eläintutkimuksessa sekä posthumanismissa on muunlajisuuden merkityksen ja vaikutuksen esiin tuominen osana sosiaalista kulttuuriamme esimerkiksi tarkastelemalla ihmisten ja ei-inhimillisten eläinten välisiä suhteita ja niille annettavia erilaisia merkityksiä, kuinka elämämme ja kulttuurimme risteävät. (Lummaa & Rojola 2014, 14; Kaarlenkaski & Ung-Lanki 2013; Taylor 2012). Ihminen on lajina muuttuvainen, muiden lajien joukossa ja muiden lajien tavoin. Yhteiskuntatieteellisessä eläintutkimuksessa sekä posthumanismissa etsitään uudenlaisia tapoja tutkia

lajienvälisiä suhteita ja vuorovaikutusta sekä niiden muodostumisen prosesseja, mutta posthumanismi huomioi yhteiskunnallisesta eläintutkimuksesta poiketen eläinten ohella myös muitakin ei-inhimillisen olemisen muotoja (Taylor 2012).

Posthumanistisen kritiikin kohteena olevien valtarakenteiden ytimessä on binäärinen toiseus ja toiseuttaminen, ja myös yhteiskunnallisessa eläintutkimuksessa tarkastellaan eläimiin liittyvää toiseutta ja toiseuttamista, niin eläinlajien kesken kuin suhteessa ihmiseen (Taylor 2012; DeMello 2012, 16). Karrikoiden toiseuttaminen tarkoittaa tässä hierarkkista prosessia ja ajattelua, jossa ihminen näyttäytyy subjektina, kyvykkäämpänä toimijana, jolle ei-inhimilliset eläimet ja luonto representoituu toiseuden kautta ihmisen vastakohtaisuuksina ja ihmishjektin toiminnalle alisteisina objekteina. Toiseuden ja toiseuttamisen myötä muodostuu myös eriarvoisuus sekä mahdollisuus hyväksikäyttöön ja valtaan, joka koskettaa niin toisia ihmisiä kuin ei-inhimillisiä eläimiä (Aaltola 2004, 44–45; Worsham 2013, 55). Merkityksellinen toiseus on käsitteenä feministisestä queer-ajattelusta ammentava (Taylor 2012). Vierimaa (2020, 9) toteaa, että ei-inhimillisten eläinten ja niiden positioiden määrittelemisessä käytetään vastaavanlaisia binäärisiä vastakohtia ja vallan muotoja kuin ihmisten välisessä toiseuden tuottamisessa, mikä osoittaa myös tarpeen eläinkysymysten nostamiseksi laajempaan sosiaalitiiteelliseen tarkasteluun. Toiseuttamalla ja eristämällä ei-inhimilliset lajit kulttuurin ja yhteiskunnan ulkopuolelle myös ihmistä hyödyntävä näkökulma ei-inhimillisiä lajeja kohtaan jää herkästi pimentoon.

Tieteellinen kiinnostus koirien ja muiden ei-inhimillisten eläinten intentionaalisuuden ja yksilöllisen toimijuuden merkityksestä suhteessa ihmishyvinvoinnin ulottuvuuksiin on jäänyt paitsioon (Aaltola 2004, 89) myös koira-avusteisen toiminnan kehittämisen ja potentiaalisen tutkimuksessa (Fine & Beck 2015, 6). Toiseuden merkityksellisyyden tunnustaminen ja tunnistaminen mahdollistaa ihmiskeskeisyydelle leimallisen binäärisen ajattelun ja dikotomioiden purkamisen, ja toisaalta edistää oivaltavaa ja laajentavaa sosiologista ymmärrystä ei-inhimillisten eläinten positioista (Taylor 2012) sekä uudenlaisia tapoja tarkastella ihmisen ja muiden lajien välisiä vuorovaikutusprosesseja ja suhteita (ks. esim. Worsham 2013; Vierimaa 2020). Toiseuttaminen paljastaa toiseuden merkityksellisyyden, jopa merkityksettömyyden kautta.

Toiseutta voidaan lähestyä myös toiseuden itsensä, sen ainutlaatuisuuden ja toiseudesta kumpuavan merkityksellisyyden kautta. Koira-avusteisuus perustuu pohjimmiltaan nimenomaan koiran toiseuteen, siihen, että koiran olemisessa ja olemuksessa, koirassa olentona ja subjektina, on inhimillisen toiminnan perspektiivistä katsoen jostain tuttua mutta ennen kaikkea erilaista tai poikkeuksellista. Koiran toiseus siis houkuttelee ja saa esiin asioita sekä vaikuttaa tavoin, joita ei välttämättä ilmenisi pelkässä ihmisten välisessä kanssakäymisessä ja koira ja ihminen ovat tällöin tilanteessa kump-

panilajeina (Ruonakoski 2015). Posthumanistisen viitekehyksen keskeisimpiin ajattelijoihin lukeutuvan Donna Harawayn mukaan toiseuden merkityksellisyys tulee esiin nimenomaan kumppanilajien intersubjektiivisistä vuorovaikutussuhteista, joka muodostuu elämäntapojen ja epäharmoniassa tapahtuvien muuttuvien lajien sisäisten ja välisten toimijuuksien yhdistyessä. (Haraway 2003, 7; Ruonakoski 2015, 18–19.) Pikemminkin kuin toislajisena, ei-ihnimillinen eläin tulee mieltää tasavertaisemmin muunlajisena, joka jo kielellisesti jättää toiseuttamisen taakseen ja kuvaa tasavertaisempaa suhdetta lajien välillä. Kun ei-inhimillinen eläin on suhteessa ihmiseen muunlajinen, ajattelusta riisuutuu toiseuteen ja toiseuttamiseen perustuva hierarkisuuden ja vastakohtaisuuden asettelu ihmisen ja ei-inhimillisen välillä.

Harawaylle (2003, 14–15) kumppanilaji on yhtäaikaista biologinen, filosofinen, aineellis-semioottinen ja yhteiskunnallinen kategoria, ja elämme ja kehitymme kumppanilajien muodostamassa ja muovaamassa, alati muuttuvassa, luontokulttuurissa. Vain yksi laji ei riitä muodostamassa kumppanilajin, se vaatii vähintään kaksi (Haraway 2003, 12). Ihminen ja koira luovat ja ovat luontokulttuurin myötä luoneet toisensa kumppanilajeina sellaisiksi kuin ovat niin menneisyydessä, nykyhetkessä kuin tulevaisuudessa. Ihminen on koiran kumppanilaji kuten koira ihmisen. Kumppanuudet muodostuvat merkityksellisen toiseuden heijastumana ja lajin kanssa kehkeytymisen myötä. Kumppanilajit muodostavat sosiaalisen tilan, joka yhtäältä kyseenalaistaa ihmisen ja eliön/eläimen väliset dikotomisat jaottelut, ja toisaalta paljastaa ihmisen ja muiden olentojen välisen dialogisen kehityksen ja toistensa muovaamisen. (Haraway 2003; Ruonakoski 2015).

Haraway (2003) katsoo olennaiseksi, että kumppanieläimet tuodaan luonnosta sosiaalisen ja kulttuurin piiriin, tunnistaen yksilöllisyyden sekä lajien sisäisen että välisen vaikutuksen yksilöiden välillä. Tällöin kumppanilajeille on myös annettavissa personoivia ja kumppanilajin kautta ihmisen identiteettiä koskevia ja muuttavia merkityksiä. Nämä merkitykset muodostavat käsitystä kumppanieläimistä yksilöllisinä toimijoina vuorovaikutuksessa ja kommunikoinnissa, huomioiden samalla, ettei kumppanilajien lähtökohtaisesti tarvitse jakaa samaa ymmärrystä kielestä ihmisten kanssa (Vierimaa 2020, 5). Myös koirilla on ei-inhimillisen lajin edustajana oma persoona, yksilölliset tapansa käyttäytyä ja olla, ja vuorovaikutus ihmisen kanssa muokkaa näitä piirteitä ja tuo esiin lajienvälisiä samankaltaisuuksia (Rodriguez ym. 2021; Ruonakoski 2015, 17).

Koiran olemuksessa ja toiminnassa voi siis tunnistaa ihmisen olemukseen ja toimintaan nähden samankaltaisuuksia, jotka on perusteltua tuoda esiin. Samankaltaisuudet voivat tietyiltä osin selittää, miksi ihminen kokee vaikkapa mielihyvää ollessaan koiran kanssa vuorovaikutuksessa tai katsellessaan koiran eleitä. Samankaltaisuuksia ei kuitenkaan tule inhimillistä. (Aaltola 2004, 18–19.) Koiran merkityksellistä

toiseutta pohtiessa ei siis tule sortua antropoformismiin eli koiran olemuksen inhimillistämiseen, katsantoon, jossa koiran kautta välittyvät vaikutukset ihmiselle perustuisivat koiran toiminnan tai eleiden ihmisenkaltaisuuteen. Inhimillistävä katsanto on epäeettistä koiran lajinomaisuutta kohtaan, osoittien myös ymmärtämättömyyttä lajienvälisen vuorovaikutuksen ja kumppanuuden muodostumisesta. (Haraway 2003, 11 & 95–96.) Ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta koskevia tutkimuksia kohtaan on esitetty kritiikkiä tulosten antropoformismista (Taylor 2012). Merkityksellisen toiseuden ja luontokulttuurin välissä olevat kumppanilajit muodostavat pikemminkin yhteen kietoutuvien elämien kautta toisensa, ja eräs, sekä nähdäkseni myös oleellisin kumppanilajien muodostamisen tila on nimenomaan vuorovaikutus. Ei-inhimilliset eläimet, kuten koirat, voidaan siten nähdä ihmisille merkityksellisinä toisina ja kumppanilajina, jolloin koirat sijoittuvat ihmisen ja luonnon väliin osaksi ajan muovaamaa luontokulttuuria ilman vaadetta koiran inhimillisyyteen tai inhimillistämiseen. (Haraway 2003, 7–8; Haraway 2008, 42; Ruonakoski 2015.)

Nimenomaan koiran muunlajisuuteen perustuvan toiminnan ja ominaisuuksien välityksellä sekä lajienvälisen vuorovaikutuksen ja siteen muodostumisen kautta ihminen voi koira-avusteisissa interventioissa herkistyä saamaan koiralta empatiaa ja sosiaalista tukea itselleen, sekä kokea koiran kanssa ollessaan turvaa ja rohkeutta olla tilanteissa muiden ihmisten kanssa. Vähitellen ollaan kuitenkin ymmärretty sekä todistettu, että parhaimmillaan koira-avusteisissa vuorovaikutustilanteissa osallisina olevat koirat kokevat myös itse vastaavanlaisia myönteisiä vaikutuksia ja tuntemuksia saadessaan toimia ihmisen kanssa, mikä osaltaan myös selittää niiden halukkuutta, soveltuvuutta ja motivaatiota koira-avusteisessa työskentelyssä (Fine ym. 2019.) Kumppanilajien välinen vuorovaikutus ja ennen kaikkea sen laatu muotoutuu kahden osapuolen välillä keskinäisessä, jaetussa toiminnassa. Vuorovaikutukseen useimmiten liittyy myös muunlajisen (kuten koiran) toimijan omaa aisti- ja kokemusmaailmaa koskevia tekijöitä, joilla on merkitystä tilanteen muodostumiseen ja siinä kehkeytyvän lajienvälisen vuorovaikutuksen laatuun, (Topal ja Gacsi 2012, 174; Rodriguez 2021, 4). Koira-avusteisuuden vuorovaikutustilanteita tulisi pohtia kokonaisvaltaisesti ja tasavertaisesti myös koiran toimijuuden ja aistimaailman kautta ja yksilölliset taipumukset huomioiden, jotta ymmärretään syvemmin, mitä näissä tilanteissa kahden lajin välillä tapahtuu ja millaisia tilanteet ovat koiran kokemusmaailmasta käsin (Lerner 2019; Simonato ym. 2020).

4 KOIRA-AVUSTEISUUDEN NÄKYMÄT OPISKELIJA-HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ

Edellisen luvun lopussa lähestyttiin kumppanilajin ajatusta ja siten koira-avusteisuutta lajienvälisen kanssakäymisen ja koiran muunlajisuuteen itseensä liittyvän merkityksellisyyden kautta. Koira-avusteisuuden kytkemisessä opiskelijahyvinvoinnin tukemiseen tulisi välineellistävän hyötynäkökulman sijaan pohtia koiran merkitystä koiran oman itseisarvon ja toimijuuden kannalta suhteessa toiminnalta toivottaviin päämääriin, eli kiinnittää huomio siihen, että koira on toiminnassa subjekti, aktiivinen ja tunteva olento ja osapuoli, ja miten koiran toimijuus tulee tuolloin esiin. Kuten tässä luvussa tullaan tuomaan esiin, korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä toteutettuja koira-avusteisuutta koskevissa tutkimuksissa on ilmennyt, että koiralla ja koiran toimijuudella on ollut itsenäinen merkitys opiskelijoissa tapahtuneiden vaikutusten ja muutosten muodostumisessa ja esiin tulemisessa, joka on ollut eristettävissä tilanteissa olleiden muiden ihmisosapuolten roolista. Kiinnittämällä huomio nimenomaan koiran toimijuuteen, yksilöllisyyden esiin tulemiseen ja persoonaan voidaan myös paremmin ymmärtää koira-avusteisuudessa välittyviä vaikutuksia ja vaikuttavuusmekanismeja, ja siten myös tarkkanäköisemmin miten ja miksi koira-avusteisilla interventioilla voidaan tukea erilaisia kohderyhmiä, kuten opiskelijoita. Luvun loppupuolella tarkastellaan, millaisena koira-avusteisuuden toteuttaminen yliopisto-kontekstissa näyttäytyy, ja miksi siihen liittyvä tieto (tai sen puute) perustelee koiran oman toimijuuden merkityksen entistä laajempaa ymmärtämistä.

4.1 Koiran oman toimijuuden merkitys

On lähtökohtaisesti keskeistä huomioida opiskelijahyvinvointia ja koira-avusteisia interventioita koskeneista tutkimuksista nousseet havainnot ja päätelmät, joiden mukaan koira-avusteisen toiminnan päämäärien edistämiseen ja tuomiin positiivisiin muutoksiin on vaikuttanut nimenomaan koiran toiminta ja läsnäolo, eivätkä tilanteissa ympäröineet ihmiset. Stewart ja kumppanit (2014) tutkivat tavoitteellisen opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämishjelman ajan, kuinka terapiakoiran läsnäolo vaikutti osallistuneiden opiskelijoiden yksinäisyyden ja ahdistuksen kokemuksiin ryhmäsessioissa, joissa oli mahdollista olla vuorovaikutuksessa sekä muiden ihmisten että koiran kanssa. Opiskelijoiden ahdistuksen ja yksinäisyyden tuntemukset olivat laskeneet sessioiden alun ja lopun välillä, ja tulosten mukaan koiran läsnäolo ja vuorovaikutus oli muutoksessa keskeisintä (Stewart ym. 2014). Stewart (2014) kumppaneineen päättelivät, että opiskelijoiden yksinäisyyden kokemus on voinut sessioissa lieventyä koiran kanssa tapahtuvan kanssakäymisen kautta, sekä koiran helpottaessa ryhmätilanteissa sosiaalista kanssakäymistä osallistujien välillä.

Kontakti koiraan voi olla itsessään mielialaa kohentavaa, ja lisäksi koiran läsnäolo voi välittyä ympäröivään tilanteeseen rauhoittavasti ja rentouttavasti. Koira-avusteisiin stressinhallintaohjelmiin osallistuneet opiskelijat ovat kuvanneet kokeneensa koiran kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen emotionaalisesti palkitsevana ja nimenomaan koiran luoneen läsnäolollaan tilanteisiin rauhoittavaa ja turvallista ilmapiiriä (Pendry ym. 2019). Tenttiin valmistautuvien opiskelijoiden itseraportoitu kokemus stressinhallinnasta oli kohentunut koirattomia kontrolliryhmiä enemmän heidän oltuaan koiran kanssa vuorovaikutuksessa ennen tenttiä (Pendry ym. 2018). Seivon & Pulkkinen (2021) tutkimuksessa koira-avusteisen hyvinvointiohjauksen osallistuneiden opiskelijoiden mukaan nimenomaan koirilla koettiin olleen erityinen merkitys ja vaikutus jännittämisen lievittymiseen sekä mielialan kohenemiselle ja hyvän olon kokemuksille, ja lisäksi koirista koettu positiivinen vaikutus oli osallistujien mukaan säilynyt myös ohjaustilanteiden välisenä aikana eikä ainoastaan ohjaustilanteiden ajan. Koirien merkityksellisyyttä kuvaa myös, että hyvinvointiohjauksen palautteiden mukaan ohjausryhmän osallistujista kaikki olivat kokeneet koirien läsnäolon sessioissa joko tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi (Seivo & Pulkkinen 2021, 28).

Grajfoner kumppaneineen (2017) selvittivät, miten opiskelijaryhmät erosivat mielialansa muutoksissa mielialan ja ahdistuksen suhteen 20 minuutin vuorovaikutustilanteissa, joissa oli läsnä joko pelkkä koira, koira sekä koiran ohjaaja tai pelkkä koiran ohjaaja. Tulosten mukaan selkein positiivinen muutos opiskelijoiden olotilassa tapahtui, mikäli vuorovaikutus tapahtui nimenomaan koiran kanssa, ollen riippumaton koirien ohjaajista tai ohjaajien kanssa tapahtuvasta vuorovaikutuksesta (Grajfoner

ym. 2017). Leppänen & Viinikainen (2020) tutkivat yliopiston koira-avusteisia oppimistilanteita esiintymisvarmuuden opetuksessa. Opetukseen osallistuneista opiskelijoista useat kokivat koiran läsnäolon olleen kaikkein merkityksellisimmässä roolissa oppimiselleen, koirien tukeneen omaa suoriutumistaan rauhoittamalla oppimis- ja esiintymistilanteiden ilmapiiriä, ja koiran läheisyyden ja kosketuksen ollut keskeistä jännittämisen vähenemiseen. Tilanteissa taka-alalla pysytelleiden koirien ohjaajien läsnäololla ei koettu merkitystä kokemuksissa, ja osa oli aluksi saattanut tuntea ohjaajien läsnäolon tilanteissa outonakin, mutta yleisesti koirien ohjaajien läsnäolo koettiin kuitenkin tärkeäksi sekä tarpeelliseksi koirien työskentelyn ja tilanteiden luotettavuuden kannalta. (Leppälä & Viinikainen 2020).

Koira-avusteisissa interventioissa koiran ohjaajan läsnäolo on lähtökohtaisesti toimintaan osallistuvan koiran hyvinvoinnin mukaista, mutta edellä kuvatut tulokset kuitenkin osoittavat koiran toimijuuden ja oman, itsenäisen merkityksen ja merkityksellisyyden opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa. Myös koira toimii tilanteissa yksilönä ja omien kokemustensa, persoonansa sekä motivaationsa kautta, ja koiran ohjaajalla on tärkeä rooli varmistaa koiralle miellyttävä työskentely (Hautamäki ym. 2021, 28). Koira-avusteisuudessa käytettävien koirien hyvinvoinnin varmistamiseen tulisi kuulua interventioiden aikana myös se, että koiralle lähtökohtaisesti taataan työskennellessään turvallinen olo, ja lisäksi että koiran yksilöllisyys ja subjektiiviset tarpeet huomioidaan nimenomaan koiran oman hyvinvoinnin, ei toiminnan tavoitteiden kannalta (Simonato ym. 2020).

Muun muassa Rodriguez (2021), Fine (2022) ja Pendry (2023) kumppaneineen tuovat esiin, että opiskelijahyvinvointia ja koira-avusteisuutta koskevissa tutkimuksissa tulisi huomioida entistä systemaattisemmin toiminnassa olleiden koirien yksilölliset piirteet, ominaisuudet ja käytös, sekä käytännöllisellä tasolla varmistaa, että toiminnassa käytetään ainoastaan siihen tietyillä standardeilla soveltuviksi arvioituja koiria, ja että toiminta ei ole koiralle epämiellyttävää tai stressaavaa. Valikoimalla opiskelijahyvinvointia tukevaan toimintaan etukäteen soveltuviksi arvioituja ja koulutettuja koiria ja koirien ohjaajia sekä ottamalla toiminnassa koirien tarpeet huomioon voidaan paremmin varmistaa koiran hyvinvoinnin toteutuminen (Pendry, Kuzara & Gee 2019), ja toiminnan päämääriä edistävän vuorovaikutteisen kokemuksen onnistuminen (Stewart ym. 2014). Lisäksi opiskelijoiden tietoisuus toimintaa varten soveltuviksi arvioituista ja koulutetuista koirista ja koirien ohjaajien läsnäolosta on tärkeää lisätessään luottamusta koiria kohtaan sekä kokemusta tilanteiden turvallisuudesta, mikä voi myös rohkaista koiran kanssa tapahtuvaan vuorovaikutukseen (Pendry ym. 2023).

4.2 Koira-avusteiset interventiot yliopistossa

Toimintamuotona koira-avusteisten interventioiden etuja on koiran myötä hyvinvoinnin ohjaukseen liittyvään toimintaan osallistumisen matalampi kynnys ja olotilan nopean vaikkakin väliaikaisen kohenemisen todennäköisyys interventioiden aikana (Binfet 2017), sekä strategisten hyvinvoinnin edistämisen ohjelmien näkökulmasta koiran läsnäolon ja toimijuuden myötävaikutus toiminnan tavoitteiden saavuttamiselle (ks. luku 4.1.). Etuna on noussut esiin myös koira-avusteisuuteen yhdistetty käytännön järjestämiseen liittyvä helppous ja kustannusten mataluus (esim. Pendry 2023, 223), jotka ovat kuitenkin erityisesti eläimen soveltuvuuden ja hyvinvoinnin varmistamisen kannalta eettisesti varsin kyseenalaiset lähtökohdat toiminnan toteuttamiselle. Yliopistolla toteutettaviin koira-avusteisiin interventioihin on kuitenkin lähtökohtaisesti suuntautuva suuri suosio ja motivaatio opiskelijoiden keskuudessa (Rotkopf & Schworm 2021) joka voi myös edistää osallistumis- ja sitoutumishalukkuutta erilaisissa pedagogisissa ja ohjauksellisissa konteksteissa.

Koira-avusteisiin interventioihin osallistuminen voi myös toimia tiedonvälityksenä tai väylänä muunlaisille opiskelijahyvinvoinnin palveluille ja avun piiriin pääsylle, tukea yliopistoympäristöön kiinnittymisessä, sekä tarjota ilmapiirin ja tilan, jossa vuorovaikutuksen ja kontaktin muodostaminen muihin ihmisiin helpottuu (Adams ym. 2017; Pendry ym. 2019). Kuten Crossman & Kadzkin (2015, 334) nostavat esiin, koira-avusteisiin interventiomuotoihin hakeutuu todennäköisesti mukaan opiskelijoita, jotka lähtökohtaisesti pitävät koirista ja motivoituvat ajatuksesta aktiviteetteihin, joissa on mukana koiria. Koiran kautta tulevasta motivaatiosta aiheutuva viinoma otannoissa sekä kontrolliryhmien puute on osin ollut ongelmallista koira-avusteisuuden tutkimisessa opiskelijahyvinvoinnin kontekstissa (Crossman & Kadzin 2015, Vandagriff ym. 2022).

Koirien läsnäolosta kumpuavan motivaation osallistua hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävään toimintaan voi kuitenkin ajatella olevan ongelmana toissijaista, mikäli näin opiskelija saa matalalla kynnyksellä työkaluja oman hyvinvoinnin edistämiseen sekä helpotusta oloonsa. Kuten luvussa 4.1. tulee esiin, koiran läsnäololla ja koiran kanssa vuorovaikutuksessa olemisella voi olla sekä itseisarvoinen että välillinen kontribuutio opiskelijan olon kohenemiselle ja sosiaalisen kanssakäymisen rakentumiselle ihmisten kesken. Lisäksi hyödyntämällä strategisesti koira-avusteisuutta opiskelijoiden stressinhallinnan ja opiskelun tukena on koira-avusteisilla interventioilla mahdollisuus myös välillisesti tukea oppimisen edellytyksiä ja opiskelukyvyyn ylläpitämistä (Gee ym. 2021), sekä pedagogisesti integroituna vahvistaa oppimista uudelleenmuotoilemalla opetus- ja oppimistilanteita (ks. esim. Leppälä & Viinikainen 2020). Kuten Vandagriff (2022) kumppaneineen nostaa esiin, koira-avusteiset interventiot ja

ohjelmat mahdollistavat sosiaalisen kontekstin, jossa opiskelijoiden on helppo rauhoittua, ja olla siten avoimempi vuorovaikutukselle sekä vastaanottavaisempi interventioiden yhteydessä tarjottavalle tuelle ja ohjaukselle hyvinvointinsa kohentamiseksi, sekä tilan missä sosiaalinen jännittäminen vähenee. Lisäksi koira-avusteisten vaihtoehtojen integroiminen yliopistojen strategiaan opiskelijahyvinvoinnin tukimuotoihin voi madaltaa ryhmämuotoisiin ohjauksiin osallistumisen kynnystä (Stewart ym. 2014, 334) ja lieventää apua tarvitsevien opiskelijoiden mahdollisesti tilanteestaan kokemaa stigmaa ja häpeää, sekä helpottaa myöhemmin muun avun piiriin hakeutumista (Adams ym. 2017, 56).

Koira-avusteisuuden tutkimus opiskelijahyvinvoinnin, kuten muidenkin koira-avusteisuutta soveltavien toiminta-alueiden osalta on haasteellista, sillä koira-avusteiset tilanteet ovat vaikeasti replikoitavissa, niihin kytkeytyy paljon subjektiivisia kokemuksia, ja tutkimusasetelmista on haastavaa saada identtisiä toisiinsa nähden. Koira-avusteisuutta toteutetaan myös eri tavoin eri korkeakouluissa. Lisäksi koira-avusteisissa tilanteissa kyse on vaihtuvista, kahden erilajisen subjektin välisistä vuorovaikutustilanteista, joihin vaikuttaa sen hetkinen ympäristö sekä kummankin, ihmisen ja koiran, persoona, kokemukset ja odotukset, millä kaikella on funktionaalinen merkitys esiin tulevien vaikutuksien kannalta. (Rodriguez ym. 2021). Stewart (2014, 342) kumppaneineen nostavat myös esiin, että koira-avusteisuuden yhdistäminen ryhmämuotoisiin opiskelijahyvinvoinnin ohjelmiin sisältää paljon potentiaalia opiskelijoiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukemisessa, ja tulisi tutkia mikä merkitys ja vaikutus on sillä, että ohjelmien ajan mukana on johdonmukaisesti sama, osallistujille tuttu koira.

Grajnfoner (2017) kumppaneineen toteavat, että koira-avusteiset interventiot ovat monin tavoin osoittautuneet soveltuvaksi, vaihtoehtoiseksi ja täydentäväksi tavaksi tukea sekä ylläpitää opiskelijoiden mielenterveyttä ja hyvinvointia, ja muun muassa Haggerty & Mueller (2017) katsovat korkeakouluissa toteutuvien koira-avusteisten hyvinvointia tukevien toimintatapojen todennäköisesti yleistyvän tulevaisuudessa. Yhä laaja-alaisempi suoiso edellyttää lisätutkimusta ja seuranta ensinnäkin koira-avusteisuuden vaikutuksista ja vaikuttavuudesta yliopistokontekstissa. Toisekseen lisätutkimusta tarvitaan yhtenäisemmän toimintamallin ja systemaattisempien toimintatapojen kehittämiseksi koira-avusteisuuden toteuttamisessa korkeakouluissa, huomioimalla ja varmistamalla toiminnan eettisyys myös koirien hyvinvoinnin ja turvallisuuden osalta. (Crossman & Kadzin 2015; Haggerty & Mueller 2017). Lisäksi koira-avusteisuuden toteuttamisessa tulee huomioida toimintaympäristön ilmapiiri sekä sidosryhmien asenteet ja suhtautuminen toimintaa ja siinä käytettäviä eläimiä kohtaan, mitä on peräänkuulutettu myös koira-avusteisuutta koskevalta tutkimukselta (Mäkelä 2021, 12).

Tutkimusasetelmien muodostamisen koira-avusteisuuden pitkän aikavälin vaikutuksien hahmottamiseksi opiskelijoiden hyvinvoinnissa on huomattu olevan haasteellista, ja pitkäaikaisvaikutuksia sekä vaikutusten ylläpitämistä edellyttävää frekvenssiä koira-avusteisissa interventioissa on tutkittu opiskelijahyvinvoinnin kontekstissa toistaiseksi varsin vähän, mihin on korostettu aihealueen lisätutkimuksen tarvetta (Crossman & Kadzin 2015; Pendry ym. 2019). Lisäksi koira-avusteisten interventioiden kenttä yliopistokontekstissa on varsin hajanainen, kun koira-avusteisuutta toteutetaan niin epämuodollisina, spontaaneihin kohtaamisiin perustuvina tapahtumina, kuin strategisesti ja johdonmukaisemmin opiskelijoiden moninaisiin tarpeisiin osana erityyppisiä opiskelijahyvinvoinnin edistämishoitoja sekä pedagogisesti integroituna työkaluna, jolloin satunnaisotantaan ja verrokkiryhmiin perustuvat tutkimukset ovat jääneet melko vähäisiksi (Pendry ym. 2023). Koira-avusteisuuden vaikutuksia opiskelijahyvinvoinnin häiriöitä koskevia lisätutkimuksia tarvitaan lisää, jotta ymmärretään miten ja milloin yliopistojen koira-avusteisuutta hyödyntäviä tukitoimia voidaan parhaiten kohdentaa erityisesti sellaisille opiskelijaryhmille, jotka ovat erityisen alttiita psyykkisen hyvinvoinnin haitoille stressin ja ylikuormituksen vuoksi, tai opiskelijoille, jotka jo kärsivät psyykkisestä pahoinvoinnista (Grajfoner ym. 2017; Stewart ym. 2014; Pendry ym. 2023).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelen tutkimuskysymykset sekä tässä tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät ja niitä koskevat ratkaisut kuvaamalla ensin, miten ja mitkä tutkimuksessa sovellettavat laadulliset menetelmät ovat valikoituneet sekä millä perusteilla lähestyn haastatteluaineistoani fenomenologis-hermeneuttisen tieteenfilosofisen orientaation kautta. Tämän jälkeen siirryn luvussa esittelemään tutkimukseen kerättyä aineisto sekä analyysin eri vaiheet, ja lopuksi kuvaan tutkimusprosessin luotettavuutta.

5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen pyrkimyksenä ja tehtävänä on ymmärtää ja selittää koira-avusteisuutta sekä koira-avusteisuuden vaikutuksia ja funktiota opiskelijoiden hyvinvoinnin ja strategisen opiskelijahyvinvoinnin tukemisen kannalta yliopiston toimintaympäristössä. Tutkimuksessa haastatellaan Jyväskylän yliopiston opiskelijoille suunnattuja koira-avusteisia interventioita toteuttavaan kampuskoiratoimintaan eri tavoin ja eri rooleista käsin osallisena olleita avainhenkilöitä heidän kokemuksista, havainnoista ja ajatuksista tutkittavia ilmiöitä koskien. Haastatteluaineiston tulkinta ja sen sisältämien sisällöllisten teemojen löytäminen ja jäsentely ovat keskeisiä keinoja vastaamaan tutkimustehtävään, joka jakautuu kolmeen tutkimuskysymykseen:

- Miten ja miksi yliopistolla järjestetyllä koira-avusteisilla interventioilla voidaan tukea opiskelijoiden hyvinvointia interventioita toteuttaneiden tahojen kokemusten mukaan?

- Millaiseksi interventioita toteuttaneet tahot kokevat koiran merkityksen ja vaikutuksen yliopistolla toteutettavassa koira-avusteisessa opiskelijahyvinvoinnin ohjauksessa?
- Minkälaisin keinoin ja perustein koira-avusteista opiskelijahyvinvoinnin edistämistä voidaan tuoda ja toteuttaa yliopistokontekstissa?

5.2. Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen tavoitteena on syventää ja lisätä tietoa yliopistolla toteutettavista koira-avusteisista interventioista opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen ja tukemisen kontekstissa. Tavoite edellyttää analyttistä ymmärrystä subjektiivisten toimijoiden tutkittavaa ilmiötä koskevista tunteista, kokemuksista ja havainnoista. Tämä tutkimus on laadullinen, ja sen pyrkimyksenä on ymmärtää ja kuvata koira-avusteisuutta yliopistokontekstissa ilmiönä, ja tuottaa teoreettisesti relevanttia tulkintaa tutkittavasta ilmiöstä tutkimukseen haastateltavien henkilöiden kokemusmaailmasta käsin. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 29) toteavatkin jonkin ilmiön ymmärtämisen ennemmin kuin selittämisen olevan laadullisen tutkimuksen luonteelle keskeistä.

Laadullisen tutkimuksen perusoletuksena pidetään pyrkimystä tiedon lisäämiselle jotain asiaa kohtaan ymmärtämisen ja tulkitsevuuden kautta varsin rajatusta, mutta asiaa kokonaisvaltaisesti tarkastelevasta näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on näin ollen enemmänkin kuvata todellista elämää löytämällä tai paljastamalla pieniä palasia tosielämän tosiasioista, kuin todentaa jo olemassa olevia totuuksia. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 157, 160). Ronkainen (2014, 82) kumppaneineen tuo esiin ajan, paikan ja kulttuurin muovaaman ihmisen korostamisen laadullisissa tutkimusotteissa oman elämänsä subjektiivisena kokijana, havainnoijana ja toimijana. Tässä tutkimuksessa tutkittavat ilmiöt perustuvat kontekstissaan vahvasti haastateltavien subjektiivisiin ja omakohtaisiin kokemuksiin, ja tutkimuskysymyksiin etsittävä tieto haastatteluaineiston tulkintaan, mikä asetti raamit sekä aineiston keruulle että tarkempaa laadullista analyysitapaa sekä analyysiä ohjaavaa teoriapainotteisuutta koskeville valinnoilleni.

Kuten Ronkainen ja kumppanit (2014, 56) kiteyttävät, teoriasidonnaisuuden painotuksesta riippumatta laadullisen tutkimuksen tavoite on aina tehdä havaittu ilmiö empiirisesti näkyväksi aineistossa. Lähtökohtana on tutkimusaiheen teoriaan ja käsitteisiin etukäteen perehtyminen, mikä sitten ohjaa aineiston keruuta ja myöhempiä analyysivaiheita tutkijan teoriapainotusta koskevien valintojen mukaisesti (Eskola 2010, 186). Valintoihin vaikuttaa siis sekä tutkittava ilmiö, että sitä koskeva aiempi olemassa oleva empiria ja teoria.

Tilanteessa, jossa tutkittavaan ilmiöön ei sovi yksi suuri teoria, testattava malli, tai ilmiötä lähestytään useammasta teoriasta käsin, on Eskolan (2010, 184) mukaan järkevää jakaa tutkittava ilmiö useampaan osaan, tarkastella näitä erikseen ilmiöpohjaisessa tulkintakehyksessä ja saada eri ainekset lopulta keskustelemaan keskenään. Tässä tutkimuksessa aineiston muodostamista on lähdetty suunnittelemaan keskenään erillisiä ilmiöitä koskevien teorioiden ja empirian pohjalta. Erillisillä ilmiöillä viitataan koira-avusteisuuteen sekä koiran ja ihmisen väliseen vuorovaikutukseen, ja opiskelijahyvinvointiin sekä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin haasteisiin toisistaan irrallisina tutkimuksen osa-alueina. Vastatakseni tutkimuskysymyksiini sekä laajentaakseni näitä tutkittavia ilmiöitä koskevaa ymmärrystä, pyrin aineiston muodostamisessa ja analyysissä fuusioimaan nämä toisistaan irralliset ilmiöt toisiaan täydentäviksi ilmiöiksi. Tutkimieni ilmiöiden teoreettisten lähtökohtien välillä on kuitenkin epätasapaino, kun esimerkiksi yksinäisyyden ilmiötä koskeva teoreettinen kenttä on varsin stabiili ja vahva verrattuna koira-avusteisuutta sekä ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta koskevan teoriaan. Tavoitteeni on siis kytkeä ja saada nämä toisistaan teoreettisesti erilaiset ilmiöt aineistossa sekä aineiston kautta keskinäiseen vuoropuheluun. Teoriapainotukseltaan tämä tutkimus solahtaa tuolloin aineisto- ja teorialähtöisen välimaastoon, eli aineiston keruun ja analyysin prosessit ovat teorialähtöistä.

Hirsjärvi ja kumppanit (2007, 161) kuvaavat tekstin ja toiminnan merkityksien ymmärtämiseen tähtäävän laadullisen tutkimustyyppin luonteeltaan vähemmän strukturoiduksi ja tarkastelultaan kokonaisvaltaiseksi, mikä edellyttää analyysissä aineiston syvällistä käsittelyä, sisällöllistä perkausta ja aineistosta nousevien teemojen löytämistä, kuvailua ja reflektointia, kuten käsillä olevan tutkimustehtävän kannalta on tarkoituksenmukaista. Käytän analyysimetodinä temaattista sisällönanalyysia, jossa menetelmällisesti keskitytään tutkittavan aineiston sisältöön siellä tutkimusaiheeseen liitettyjen asioiden, merkityksien ja kontekstin kautta (Braun & Clarke 2006). Temaattinen sisällönanalyysi on laadullisena menetelmänä soveltuva, kun tavoite on kuvata tutkittavaa ilmiötä aineiston informanttien (tässä tapauksessa haastateltavien) elämämaailmasta nousevien kokemusten ja ajatuksien avulla (Vaismoradi, Turunen & Bondas 2013, 399).

Temaattisessa sisällönanalyysissä kirjallista aineistoa käydään systemaattisen luennan kautta läpi muodostamalla ensin kokonaiskuvan aineistosta, ja sitten etsimällä ja jäsentelemällä sisällöstä säännönmukaisuuksia ja temaattisesti toistuvia, toisiaan täydentäviä tai muutoin merkityksellisiä tekstiosia. Analyysin aikana aineiston sisällöstä etsitään mistä asioista puhutaan ja missä kontekstissa, millaisia säännönmukaisuuksia, toistuvuuksia tai eroavaisuuksia tekstiosien välillä on, ja millaisia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita informantit nostavat esiin. (Graneheim, Lindgren &

Lundman 2017.) Luennan kautta aineistoa aletaan jäsentelemään ja järjestelemään teemaattisiksi kokonaisuuksiksi niin, että aineiston sisältämiä tekstiosia koodataan, yhdistellään sekä jaotellaan omiksi ryhmikseen teemaluokkiin aineistosta nousevien löydösten mukaan. Teemaluokkien ympärille muodostuu analyysin aikana omiksi kategorioikseen kyseiseen teemaan kokonaisuudessaan kuuluvia ylä-, väli- ja alateemoja. Yleensä analyysissä erottuu pääteemoja, joiden alle jäsenyivät teemakategoriat kokoaavat kuvaavat ja täsmentävät tarkemmin kyseiseen teemakokonaisuuteen kuuluvia aineistosta nousseita löydöksiä ja kyseistä teemaa yhdistäviä näkökulmia. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 117 & 127). Tekstiosien ryhmittelyn ja teemoittelun aikana tulkinnallisen yhteyden aineistoon tulee säilyä, eli tekstiosien koodauksen, ryhmittelyn ja teemakategorioiden muodostamisen tulee kuvata aineistossa asioille annettuja merkityksiä kontekstissaan. Aineistoa tulkitaan siis myös sen sisältä eikä ainoastaan viitekehystä käsin, sekä sanojen ja ajatusten sisältöä ja merkitystä niiden kontekstissa (Braun & Clarke 2006, 79; Vaismoradi ym. 2013, 400).

5.1.1 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote

Ymmärtävässä ja selittävässä kokemuksen tutkimuksessa ajatus todellisuuden rakentumisesta on subjektiivinen ja perustuu sekä tutkijan että tutkittavan tulkintaan ilmiöstä ja sen näyttäytymisestä, jolloin ei kyseenalaisteta esimerkiksi haastateltavien näkemyksiä tai heidän kokemusten ”todellisuutta”, vaan tutkittava tieto ja todellisuus muodostuu (haastateltavan) henkilön omasta kokemusmaailmasta nousevana elämistodellisuutena (Laine 2015, 32; Ronkainen ym. 2014, 73, 80–81). Koska pyrin ymmärtämään ja kuvaamaan tutkimusfokuksen ilmiöitä tulkitsemalla ja kuvailemalla tutkimustehtävän kannalta relevanttien henkilöiden kokemuksia ja tutkittavalle ilmiölle omassa kontekstissaan antamia merkityksiä, lähestyn aineistoa sen tuottamisesta analyysiin tieteenfilosofisesti fenomenologis-hermeneuttisella otteella.

Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusorientaatiossa kyseessä ei ole kaavaomainen aineiston keruun ja analyysin menetelmä, vaan tutkimuksesta etsittävän tiedon äärelle luotaava tieteenfilosofis-metodiseen perinteeseen nojautuva tulokulma jossa pyrkimyksenä on tavoittaa tutkimuskohde sellaisena kuin se on ja ilmenee maailmassa. Tieteenfilosofisesti fenomenologis-hermeneuttinen perspektiivi perustuu kokemuksen, merkityksien ja yhteisöllisyyden kautta todellisuuksia tuottavaan ihmiskäsitykseen, jossa tieto muodostuu ihmiskäsityksen tulkinnasta ja ymmärtämisestä. (Laine 2015, 28–30). Fenomenologis-hermeneuttisessa orientaatiossa tutkimus on tulkinnallista eli ymmärtävää, jossa kaiken ymmärtämisen myötä muodostuvan tiedon

taustalla on hermeneuttisen kehän mukaisesti jo aiemmin ymmärretty. Fenomenologis-hermeneuttisessa kontekstissa ymmärtäminen on aina tulkintaa, jolloin ymmärtäminen tarkoittaa ilmiöiden merkitysten oivallusta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34–35.)

Hirsjärvi ja kumppanit (2007, 159–162) luokittelevat erilaisia laadullisia tutkimustyyppjä metodien ja tieteenfilosofisten suuntausten mukaisesti sen suhteen, mistä ilmiöstä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. Heidän luokittelunsa mukaan tutkimustyyppi, joka on kiinnostunut nimenomaisesti toimintaa tai tekstiä (eli mitä vain kielellistä materiaalia) koskevien merkitysten ymmärtämisestä, käsittää tulkinnan ja teemojen löytämisen ulottuvuudet. Kuten temaattisessa sisällönanalyysissä, toiminnan tai tekstin sisältämien merkitysten hahmottaminen edellyttää teemojen ja säännönmukaisuuksien löytämistä aineistosta, ja merkitysten ymmärtäminen itsessään tutkijalta tulkintaa. Hirsjärvi kumppaneineen (2007, 161–162) kuvaavat ominaisuuksiltaan tällaista tutkimustyyppiä tilanteena, jossa fenomenologinen tutkimusote asetuu aineistosta löytyvien informanttien, kuten haastateltavien henkilöiden omien kokemusten, tunteiden ja havaintojen hahmottamiseen, ja näihin löydöksiin kietoutuvien merkitysten ymmärtäminen hermeneutiikalle ominaiseen tulkintaan aineistosta. Otteeltaan fenomenologiseen kokemuksellisuuden ja elämismaailman tutkimukseen tulee hermeneuttinen ulottuvuus tulkinnan tarpeesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34). Näin ollen tämän tutkimus on kiinnostunut haastateltavien elämismaailmasta nousevista kokemuksista ja ajatuksista, millaisia merkityksenantoja haastateltavat tuovat esiin ja kuinka he kokemuksiaan kuvaavat, ja toisaalta siitä, kuinka tulkitsen haastateltavien elämismaailmaa kontekstissaan.

5.2 Haastatteluaineiston keruu ja kuvaus

Hirsjärvi ja kumppanit (2007, 200) toteavat haastatteluaineiston toimivaksi ratkaisuksi, kun ihminen nähdään tutkimustilanteessa subjektina ja tutkimuksen kannalta merkityksiä luovana, aktiivisena osapuolena, tai tutkittavana on entuudestaan vähän tunnettu aihealue ja haastattelun tulokset halutaan sijoittaa laajempaan kontekstiin, jolloin haastatteluaineisto on tähän tutkimukseen soveltuva väylä pyrkiä vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Ronkainen kumppaneineen (2014, 109–110) kuvaavat aineiston keruun ja tutkimuskysymyksen välisen dynamiikan lähtökohdaksi aineiston syntyehdot sekä aineiston kontekstin, eli asiayhteyden, joissa aineisto on aina kiinni ja vaikuttavat siihen mistä ja mitä aineisto voi lopulta kertoa. Aineistoa kerätessä syntyehdot vaikuttavat siis siihen, ketkä esimerkiksi valikoituvat tai suostuvat haastattelun

vastaajiksi. Konteksti taas tarkoittaa sitä asiayhteyttä, kuten toimintaympäristöä ja tilannesidonnaisuutta, mistä aineiston sisältöä kerätään. Laadullisessa tutkimuksessa analysoitavaa aineistoa voi yleisesti ottaen kertyä runsaasti, vaikka esimerkiksi tutkittavia henkilöitä olisi aineistossa vähän. Pieni otoskoko kuitenkin edellyttää, että tutkijan tulee osata hyvin perustella aineiston keruuseen liittyvät valintansa viitekehysten, käsitteiden ja tutkimusaihetta koskevan kirjallisuuden kannalta (Ronkainen ym. 2014, 146), ja kohderyhmä tulee valita mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 160) mikä korostuu myös fenomenologis-hermeneuttisessa tulkintaan ja kokemuksen ymmärtämiseen tähtäävässä tutkimuksessa (Perttula & Latomaa 2005, 149). Myöhempi tulosten yleistettävyyden on sidoksissa tähän aineiston keruun suunnittelu- ja alkutilanteeseen. Mitä pienemmästä aineistosta on kyse, sitä keskeisempää on aineiston sisällöllinen edustavuus suhteessa tutkittavaan ilmiöön, mikä on huomioitava aineiston keruuta suunniteltaessa.

Tämän tutkimuksen tavoite on päästä aineiston ja tulosten kautta peilaamaan yksittäisten, tutkimuskysymyksen kannalta valikoituneiden avainhenkilöiden kokemusmaailmaa yleisempään ilmiöiden tarkasteluun. Siksi tuli etukäteen selvittää, millaisia kokemuksia ja kokemuksen kuvauksia varsinaisen tutkimustehtävä edellyttää (Perttula & Latomaa 2005, 152–154). Tutkimusaihetta koskeva esiyymmärrys, kuten tutkimuskysymyksiin kytkeytyviin ilmiöihin, empiriaan ja teoriaan paneutuminen, auttoivat ensinnäkin hahmottamaan, millaisia kokemuksia lähdän aineiston keruussa jäljittämään, ja toisekseen ketkä olisivat sopivimpia henkilöitä haastateltaviksi. Pyrkimys nimenomaan haastateltavien omien kokemusten ja eri asioille antamien merkitysten kokonaisvaltaiseen tavoittamiseen ja kartoittamiseen ohjasi haastattelujen suunnittelua sekä haastattelutilanteita (Vaismoradi ym. 2013, 401–402). Tavoitteeni oli muodostaa tutkimuksen aineistoon monipuolinen ja tutkimuskysymysten kannalta mahdollisimman kokonaisvaltainen ja relevantti valikoima tutkimusaiheen ja yliopistokontekstin kannalta olennaisia kokemuksia ja ajatuksia analysoitavaksi. Haastateltavien henkilöiden valinnassa tuli huomioida, että henkilöiden todellisuutta muodostavaan elämäntilanteeseen ja sen ulottuvuuksiin, sekä henkilön kokemuksiin sisältyviä nimenomaisia asioita, joista ollaan kiinnostuneita (Perttula & Latomaa 2005, 149). Alkoi hahmottua, että aineisto kannattaisi kerätä haastattelemalla Knowhaun ja Opiskelijan Kompassin yhteistyön ja toiminnan toteutuksen olennaisia avainhenkilöitä, jotka edustavat keskenään erilaisia mutta jokainen tutkimusaiheen kannalta keskeisiä ja arvokkaita näkökulmia omilla kokemuksillaan, havainnoillaan ja ajatuksillaan.

Aineiston keruun alkupiste oli Opiskelijan Kompassin ja Knowhaun Jyväskylän yliopiston opiskelijoille yhteistyössä keväällä 2021 toteuttama hyvinvointityöpaja, jonka sisältö ja tavoitteet kuvattiin hankkeen internetsivuilla pajan ilmoittautumisohjeiden yhteydessä seuraavasti:

“OK Knowhau -työpaja sopii kaikille yliopisto-opiskelijoille, jotka ovat kiinnostuneita käsittelemään erityisesti ulkopuolisuuden tunnetta, epävarmuutta ja omaa henkistä hyvinvointia sekä työskentelemään ajatuksien ja tunteiden kanssa. Työpajassa saa loistavan tilaisuuden tutustua useisiin psykologisiin ja emotionaalisiin taitoihin, joita voi kehittää itsessään. Ne ovat hyödyllisiä esimerkiksi henkilökohtaisessa kasvussa, sosiaalisten suhteiden rakentamisessa sekä elämän merkityksellisyyden kokemisessa.

Lisäksi työpajassa on mahdollista oppia uusia toimintamalleja, joita voi hyödyntää haastavissa elämäntilanteissa. Työpajan ryhmä tarjoaa turvallisen ympäristön hyvinvointiin liittyvälle pohdinnalle ja vertaistuen saamiselle.” (Opiskelijan Kompassi 2021).

Kyseessä oli pilotti, sillä kyseinen työpaja oli ensimmäinen Opiskelijan Kompassin koira-avusteisuutta integroiva ohjaussessioiden sarja. Lähdin selvittämään, ketkä olisivat työpajaan liittyen keskeiset henkilöt haastateltaviksi koira-avusteisuuden vaikutusten ja toteuttamisen näkökulmasta, ja toisaalta löytyisikö haastateltaviksi samalla henkilöitä, joilla olisi kokemusta ja vertailukohtaa myös muista yliopistolla toteutetuista koira-avusteisista interventioista. Rajasin opiskelijat haastattelujeni ulkopuolelle jo tässä vaiheessa, sillä ensinnäkin olin kiinnostunut nimenomaan koira-avusteisia interventioita toteuttaneiden toimijoiden kokemuksista ja perspektiivistä. Toisekseen tiedossa oli, että samanaikaisesti kaksi psykologian opiskelijaa oli tekemässä pro gradu -työnsä samaisesta koira-avusteisesta työpajasta keräämällä haastateluaineiston pajaan osallistuneilta opiskelijoilta (ks. Seivo & Pulkkinen 2021). Samojen, työpajaan osallistuneiden opiskelijoiden uudelleen haastatteleminen olisi ollut haastavaa ja opiskelijoille itselleen heidän tilanteensa huomioon ottaen kuormittavaa. Koronapandemiaan koskeneet rajoitukset ja osallistujien asioiden henkilökohtaisuus ja arkaluontoisuus huomioiden gradun tekijöiden, minun tai muiden, ei ollut mahdollista osallistua työpajojen sessioihin. Pandemiarajoitukset asettivat ylipäätään tiettyjä reunaehtoja kasvokkaiseen kanssakäymistä koskien, jotka vaikuttivat aineiston keruun suunnitteluun ja haastateltavien pohdintaan. Lisäksi keskittymällä koira-avusteisuutta toteuttavien henkilöiden kokemuksiin pystyisin täydentämään Seivon ja Pulkkinen gradussa tutkittua opiskelijanäkökulmaa ja refleктоimaan analyysissäni heidän tutkimuksen haastateluaineistosta tehtyjä löydöksiä heidän tutkimusaiheen ja aineiston ollessa niin läheinen omaani. Halusin myös kyetä tuomaan työni avulla esiin koira-avusteisuutta toteuttaneiden äänen ja heidän omakohtaisten, yksilötason vaikutuksien tarkastelua laajemman tuntuman koira-avusteisuuden soveltuvuudesta, eduista ja haasteista yliopistossa, mikä sulki opiskelijanäkökulman aineiston keruun ulkopuolelle. Koira-avusteisissa tilanteissa osallisena oleminen oli kuitenkin tärkeää

pohtiessani mahdollisia haastateltavia, minkä vuoksi päädyin rajaamaan koira-avusteisista tilanteista ulkopuoliset mutta muuten toimintaa järjestäneet opiskelijapalveluiden tahot pois haastateltavista.

Mahdollisiksi haastateltaviksi valikoitui yhteensä neljä henkilöä, jotka ovat olleet erilaisista rooleista käsin osallisina toteuttamassa Jyväskylän yliopiston Knowhau-kampuskoiratoimintaan liittyviä, opiskelijoille suunnattuja koira-avusteisia interventioita. Kaikki haastattelukutsuni sähköpostitse saaneet neljä henkilöä suostuivat tutkimukseen.

Haastateltavat

Ensimmäisiksi haastateltaviksi kutsuin koira-avusteisen hyvinvointiohjauksen pilot-tityöpajan ohjaajat, joita kutsun tässä haastateltaviksi O1, O2 ja M. Heidän roolinsa oli tehdä ja toteuttaa opiskelijoille työpajassa suunnattua ohjaustyötä, eikä heillä ollut tilanteissa omia koiria. He olivat kuulleet opinnäytetyöstäni Knowhaun kautta jo ennen ensimmäistä yhteydenottoani, jolloin lähestyin heitä sähköpostitse kertoen tiiviisti graduni tutkimuskysymyksistä sekä miksi heidän tutkimuskysymysten kannalta merkittävät kokemukset olisivat hyödyllisiä aineistooni. Ohjaajat olivat hyvin kiinnostuneita ja yhteistyöhalukkaita. Kaksi pilottityöpajan kolmesta ohjaajasta, O1 ja O2, olivat olleet vastuussa valtaosasta sessioiden ohjauksista, jotka he olivat tehneet parityöskentelynä, joten sovimme että haastatellen heidät yksilöhaastattelun sijaan heidän toiveestaan parihaastatteluna, tiedusteltuani kumpi vaihtoehto olisi mielekkäämpi. Kolmas ohjaaja ja haastateltava M oli ollut aiemmin opettamassa esiintymisvarmuuden kurseja, joiden tietyillä kurssikerroilla oli ollut kampuskoiria mukana, ja lisäksi hän toimi hyvinvointityöpajan vierailijaohjaajana esiintymisvarmuuden teemakeralla. Haastatteluiden aikaan O1 ja O2 olivat loppuvaiheessa olevia psykologian maisteriopiskelijoita, ja M yliopiston opetushenkilökuntaa.

Neljänneksi haastateltavaksi kutsuin Jyväskylän yliopiston kampuskoiratoiminnasta vastaavan henkilön, kutsutaan tässä haastateltava P. Hän on toiminut koirakona eli osallistunut kahden oman koiransa kanssa sekä hyvinvointityöpajaan että muihin yliopistolla toteutettaviin koira-avusteisiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin. P käynnisti kampuskoiratoiminnan Jyväskylän yliopistolla aloittamalla Knowhau-kampuskoirahankkeen, ja on vastannut hankkeesta ja sen yhteistyökuvioista toiminnan alusta asti. P toimii lisäksi yliopiston ulkopuolella koirakoiden soveltuvuuden arvioitsijana, että omien koiriensä kanssa aktiivisena kaverikoiravierailijana muissakin koh-teissa. P siis edusti haastattelussa samanaikaisesti sekä koiran ohjaajan näkökulmaa, että kampuskoiratoiminnan toteuttamisen organisatorista puolta. P:llä on kutsutuista haastateltavista sekä yliopiston henkilöstöstä laajin kokemus kampuskoiratoimintaa järjestävänä osapuolena sekä pisin kokemus kampuskoiran ohjaajana. Tiedossa oli P:n

ensimmäisen haastattelun aikaan, että hän tulisi osallistumaan koirakkona myös pilotityöpajan jälkeisiin koira-avusteisiin työpajoihin yliopistolla sekä myöhemmin käynnistämään uudelleen muun kampuskoiratoiminnan pandemiarajoitusten poistuttua. Koska P:lle oli näin ollen kertymässä lisää ja laajemmin perspektiiviä ja kokemuksia tutkimuskysymyksiini liittyen, sovimme hänen kanssaan jo ensimmäisen haastattelun aikaan myöhemmästä jatko-haastattelusta.

Kaikkien haastateltavien roolit ja asema aineiston keruun kannalta on tiivistetty taulukossa 2.

Taulukko 2 Haastateltavat

| Haastateltavat | Rooli | Haastatteluajan-kohta |
|----------------|---|--|
| O1 & O2 | Psykologian loppuvaiheen opiskelijoita. Tehtävänä Opiskelijan kompassin hyvinvointiohjauksen työpajan ohjaus, sisältäen teemapohjaisten harjoitusten ja keskustelujen johtamista, ohjauksetojen suunnittelun ja palautteiden keruun. | Kevät 2021 |
| M | Kuuluu yliopiston opetus- ja tutkimushenkilökuntaan. Ohjaa yliopiston koira-avusteisuutta hyödyntäviä esiintymisvarmuuden kursseja. Vierailijarooli hyvinvointiohjauksen työpajojen esiintymisvarmuuden teemakerroilla. Rooli auttaa viestintätilanteisiin liittyvässä jännittämisessä ja oman viestintärohkouden tukemisessa niitä opiskelijoita, jotka merkittävästi jännittävät esiintymistä ja vuorovaikutustilanteita. | Kesä 2021 |
| P | Kuuluu yliopiston opetus- ja tutkimushenkilökuntaan. Vastaa kampuskoiratoiminnasta ja hankkeeseen liittyvästä yhteistyöstä. Toimii koirakkona kahden koiran kanssa eri koira-avusteisissa tapahtumissa yliopistossa ja yliopiston ulkopuolella, sekä kaveri- ja lukukoiratoiminnan koirakoiden soveltuvuusarvioitsijana. | Kesä 2021 (1. haastattelu), loppuvuosi 2022 (2. haastattelu) |

Haastattelut

Kokonaisuudessaan tämän tutkimuksen aineisto koostuu puolistrukturoidusta haastattelumateriaalista, joka on kerätty kolmen teemoittelevan haastattelurungon pohjalta. Puolistrukturoitu haastattelutapa etenee etukäteen temaattisesti suunniteltujen kysymysten pohjalta, pyrkien saamaan avoimilla ja mahdollisesti keskustelevilla kysymyksillä vastaajan kertomaan laajasti, vapaasti sekä yksityiskohtaisesti kokemuksestaan ja havainnoistaan haastateltavista teemoista. Haastattelukysymykset perustuvat siis tutkijan etukäteen päättämiin teemoihin, jolloin kysymysten suunnittelun, va-

likoinnin ja muotoilun edellytyksenä on huolellinen paneutuminen teemoihin liittyvään kirjallisuuteen. Näiden temaattisten kysymysten esittäminen antaa puolistrukturoidussa haastattelutilanteessa vastaajien vapaiden ja laajojen vastausmahdollisuuksien vuoksi tilaa myös etukäteen suunnittelemmattomille jatko- ja apukysymyksille, kysymysten esittämiseen vaihtelevassa järjestyksessä sekä lisäkysymysten käytölle tai hylkäämiselle. Strategisena tavoitteena on mahdollistaa haastateltavien kokemusten, tulkintojen ja asioille antamien merkitysten korostuminen, ja pyrkiä siten haastattelun kautta löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkittavista ilmiöistä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 43, 47; Tuomi & Sarajärvi 2018, 75–77). Puolistrukturoidulla haastatteluilla yleisesti tavoitellaan, että aineisto olisi sisällöllisesti mahdollisimman rikasta, mihin pyrin suunnitteleamalla haastattelukysymykset- ja tilanteen haastateltaville henkilöille vastausmahdollisuuksiltaan vapaaksi ja avoimeksi. (Kysely- ja haastattelututkimusten eduista ja haitoista ks. esim. Hirsjärvi ym. 2007, 188, 200).

Loin haastateltavia osapuolia varten lopulta kolme tietyiltä kysymysasetteluiltaan keskenään erilaista, mutta teemoiltaan vastaavanlaista ja yhdenmukaista haastattelurunkoa (ks. Liite 1), jotka haastateltavat saivat tutustuttavikseen sähköpostitse ennen haastatteluja. Suunnittelin kysymysten järjestyksen ja sisällön sen mukaan, mitä tutkimuskysymyksiin liittyvää puolta halusin lähestyä haastateltavan henkilön kanssa, ja toisaalta minkälaisia erityisiä kokemuksia haastateltavalla tutkimuskysymyksiin nähden olisi. Laatimalla kolme erillistä haastattelurunkoa, joista yksi oli P:n jatkohaastattelurunko, pyrin siis muodostamaan tutkimuskysymysten kannalta mahdollisimman kokonaisvaltaisen, tutkimusaihetta eri suunnista ristivalottavan aineiston, joka rakentuu erilaisista näkökulmista mutta yhtenäisten teemojen pohjalta. P:n jatkohaastattelurunko perustui sisällöllisesti vahvasti P:n ensimmäiseen haastatteluun, jossa esiin nousseisiin havaintoihin ja kokemuksiin etsin jatkohaastattelun kautta syvyyttä ja tutkimukseen pitkäikäisyyttä.

Tein haastattelurunkojen teemaotsikoiden alle kutakin teemaa koskevat pääkysymykset, ja pääkysymysten alle niitä koskevat apu - ja lisäkysymykset. Pääkysymykset suunnittelin laveiksi ja asetelultaan sopivan avoimiksi ja väljiksi, jotta niihin olisi ensinnäkin vaivatonta ja helppoa vastata, ja toisaalta jotta voisin helposti saada pääkysymyksille saatavista vastauksista mahdollisimman kattavasti haastateltavien kokemuksiin, ajatuksiin ja havaintoihin perustuvaa informaatiota. Tein kuitenkin pääkysymysten oheen varmuuden vuoksi niitä koskevat lisä- ja apukysymykset, joiden esittäminen haastattelutilanteissa riippuisi siitä, miten laajoja ja lähtökohtaisesti tyhjentäviä vastauksia saisin pääkysymyksiini. Haastateltavilla oli myös tutkimuskysymysten kannalta keskenään erilaisia rooleja, joista käsin toivoin heidän vastaavan. Ratkaisuni painottaa haastattelurunkojen välillä kysymysten teemoja eri tavoin sekä suunnitella runkoihin keskenään osittain erilaiset kysymysosiot haastattelujen eri osa-

puolille perustuivat tavoitteeseeni, että kokonaisuudessaan aineistoon nousisi tutkimuskysymysten kannalta temaattisesti keskeinen mutta monipuolinen kokemusmaailma. Ymmärtävässä ja selittävässä kokemuksen tutkimuksessa ajatus todellisuuden rakentumisesta on subjektiivinen ja perustuu sekä tutkijan että tutkittavan tulkintaan ilmiöstä ja sen näyttäytymisestä, jolloin ei kyseenalaisteta esimerkiksi haastateltavien näkemyksiä tai heidän kokemusten ”todellisuutta”, vaan tutkittava tieto ja todellisuus muodostuu (haastateltavan) henkilön omasta kokemusmaailmasta nousevana elämistodellisuutena (Laine 2015, 32; Ronkainen ym. 2014, 73, 80–81).

Haastatteluja oli yhteensä neljä kappaletta. Kaikki haastattelut tehtiin Jyväskylän yliopiston kampuskoiratoimintaan varatussa tilassa, jossa myös hyvinvointiohjauksen työpajan ohjaukset oli pidetty. Haastattelut kestivät kukin noin 1,5 tuntia, ja ne nauhoitettiin ääninauhurille. Haastattelutilanteet etenivät luontevasti ilman että haastattelurunkoa tarvitsi käydä kysymyksittäin läpi, mikä oli myös teemahaastattelussa toivottava tilanne. Kaikki haastateltavat kertoivat hyvin laajasti ja selkeästi omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan eri teemoihin liittyen, mitä auttoi todennäköisesti myös se, että he olivat saaneet etukäteen tutustua haastattelurunkoon. Lisäksi haastattelutilanteissa nousi esiin tutkimustehtävän kannalta merkittäviä mutta haastattelurungon ulkopuolisia asioita.

5.3 Aineiston analyysi

Kerättyäni kaiken haastatteluaineiston kokonaisuudessaan, siirsin aineiston nauhurilta salanasuojauksen taakse tietokoneelle ja aloitin analyysin kuuntelemalla haastattelutallenteita vuorotellen läpi. Teemoittelevassa sisällönanalyysissä aineistoon tutustutaan huolellisesti ja sitä tarkastellaan ensin kokonaisuudessaan, jonka jälkeen aineistoa aletaan pilkkoa pienempiin temaattisiin osiin ja löydöksiin (Braun & Clarke 2006, 86–87). Kuunneltuani jokaisen haastattelun läpi muutaman kerran minulle oli hahmottunut, mistä ja miten asioista nauhoitteilla puhutaan, millaisia kokemuksia ja merkityksiä haastateltavat nostivat esiin ja millaisia yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia haastateltavien esiin nostamissa asioissa oli suhteessa toistensa vastauksiin, että tutkittavia ilmiöitä koskevaan aiempaan ymmärrykseeni.

Seuraavaksi litteroin haastattelut, jokaisen haastattelun erikseen, ja kirjasin samalla litterointitiedostoihin omia kommenttejani ja muistiinpanoja. Litteroinnin ja muistiinpanojen myötä aineistosta alkoi haastateltavien kerronnan ja kokemusten kautta hahmottua ja erottua temaattisia aihekokonaisuuksia eli pääteemoja. Luin litterointeja läpi, ja aloin kokoamaan, luokittelemaan ja siirtämään aineistosta tekemiäni

löydöksiä ja tekstiosia kategorioihin eri pääteemoiksi luokiteltujen aihekokonaisuuksien alle erilliseen tekstitiedostoon. Aloin jäsenellä tiedostoon teemataulukkoa aineistosta paljastuvista aihekokonaisuuksista ja niitä kuvaavista tarkemmista löydöksistä ja kategorioista. Taulukoinnissa jaottelin aihekokonaisuudet niiden sisältämiin, kyseisen aihekokonaisuuden rakentaviin keskeisiin yläkategorioihin, ja pilkoin nämä yläkategoriat edelleen kutakin kategoriaa tarkemmin kuvaaviin alateemoihin. Tein kullekin alustavalle pääteemalle eli aihekokonaisuudelle oman taulukon, jonka alle tuli yhteen sarakkeeseen kyseisen aihekokonaisuuden muodostaneet yläteemat, ja niiden viereiselle sarakkeelle kutakin yläkategoriaa kuvaavat alateemat. Alateemat olivat analyysin tässä vaiheessa koodeja, jotka ilmiötä tarkemmin kuvaavina kertoivat millaisia asioita kyseinen yläkategoria sekä aihekokonaisuus sisällyttää. Tämän vaiheen jälkeen aloin koodaamaan litteroinneista alateemojen yhteyteen kutakin alateemaa kuvaavia haastatteluotteita, eli aineiston suoria tekstiosia. Koodaamani haastatteluotteet kirjasin lainauksina taulukkoon omaan kolmanteen sarakkeeseen (ks. taulukko 3). Käytin haastateltaville antamaani tunnistetta lainauksen yhteydessä, jotta tiesin, kenestä haastateltavasta oli kyse. Sama haastatteluote koodattiin vain kerran.

Taulukko 3 Teemoittelun esimerkkitaulukko

| Pääteema (aihekokonaisuus) | | |
|-----------------------------------|---|--|
| Yläkategoria | Alateema (kuvailee yläkategorialle) | Haastatteluote |
| Psyykkisen hyvinvoinnin haasteet | <ul style="list-style-type: none"> • Stressi • Sosiaaliset pelot • Yksinäisyys | <p><i>"Se yksinäisyys nousi kun ne opiskelijat puhui, että 'kun en oo kenenkään kaa missään tekemisissä'." P, 2. haastattelu</i></p> <p><i>"Siellä tuli kyl tosi paljon samanlaisia asioita mistä ne opiskelijat oli huolissaan niinku yksinäisyys, ulkopuolisuuden tunne ja semmonen jännittäminen " O1</i></p> |

Seuraavassa analyysivaiheessa alkoi olla selvää, millaiset pääteemat aineistosta oli aihekokonaisuuksien muodostumisen myötä erotettavissa. Kokosin analyysin edellisessä vaiheessa muodostuneiden aihekokonaisuuksien mukaisesti neljä erillistä pääteemataulukkoa, joiden rungot olivat pohjaltaan samanlaiset (ks. taulukko 1). Tein kuitenkin tässäkin vaiheessa aineiston läpiluennalla täsmennystä kategorioiden sisältöihin sekä arviointia ja varmistusta siitä, mistä koodaamieni tekstiosien kohdalla puhutaan ja mihin kontekstiin ja merkityksiin tekemiäni löydöksiä aineistossa liitin. Tässä kohtaa hahmottui neljä temaattista pääkokonaisuutta, joista päädyin sulauttamaan kaksi toisiinsa niiden sisällöllisesti temaattisen toisinnon sekä hahmottelemieni alateemojen päällekkäisyyden tai läheisyyden vuoksi. Lopullisia pääteemoja oli kolme, ja ne on kukin esitelty auki kirjoitettuinä tämän työn omana tuloslukunaan.

Pyrin analyysin aikana refleктоimaan löydöksiä sekä aineiston kerronnan sisällä ja siellä hahmottuneiden teemojen kesken, kuin teoreettisesta esiymmärryksestä käsin. Käytin analyysiprosessin aikana aineistoa teoreettisen ajattelun jäsentäjänä, eli tein tulkintoja sekä aineiston sisältä käsin että tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen kautta. Jotta tulokset pystyvät ymmärtämään ja kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä, aineistosta nousevien tekstiosien ryhmittelyn lisäksi tutkijan tulee temaattisessa sisälönanalyysissä kyetä tunnistamaan aineistossa asioille annettavia merkityksiä ja kontekstuaalisuus, sekä tulkita löydöksistä koostuvia teemoja suhteessa tutkimuskysymykseen (Vaismoradi ym. 2013, 402–403). Analyysin teorialähtöisyys näyttäytyi niin, että tutkijan aiempi teoretieto toimi tukena analyysin etenemiselle ja tulkintaan liittyvään ajatteluun mutta ei kehyksenä tulosten muodostamiselle (Eskola 2015, 184–185; Tuomi & Sarajärvi 2009, 166). Analyysiprosessiin liittyi siis teoreettisia kytkentöjä, mutta tulokset eivät ole suoraan teoriasta nousevia vaan haastateltavien kokemus- ja elämismaailmasta nousseita kokonaisuuksia, joilla on yhtymäkohtia tutkimusaiheen aiempaan teoriaan. Analyysiprosessin eri vaiheissa ja lopullisissa tuloksissa on huomattavissa tutkittaviin ilmiöihin liittyvä tutkijan aiempi tieto ja esiymmärrys korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin haasteista, koirien käyttäytymisestä sekä koiraavusteisen toiminnan periaatteista, joka auttoi tulkitsemaan haastateltavien kokemuksia ja ajatuksia kontekstissaan sekä ymmärtämään syvemmin asioille aineistossa annettuja merkityksiä.

5.4 Tutkimusprosessin eettisyys ja luotettavuus

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tulee olla tietoisia osallistumansa tutkimuksen luonteesta ja tavoitteista sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta, ja aineistoa tulee kerätä ja käsitellä tietoturvallisesti (Patton 2003, 9). Laadin ja toimitin haastateltaville etukäteen tutkimustiedotteen (ks. Liite 2) sekä tutkimusta koskevan tietosuojaselosteen (Liite 3), joista ensimmäinen esittelee tutkimuksen tarkoitusta ja sisältöä, ja jälkimmäinen tutkimuksessa käsiteltävien henkilötietojen keräämistä, käsittelyä ja säilyttämistä. Lähetin samat dokumentit myös Jyväskylän yliopiston tietosuojavastavalle ja kirjaamoon, sillä opinnäytetyöni sekä siinä käytettävä aineisto on osa Knowhau toimintaa koskevaa tutkimustyötä, ja Jyväskylän yliopisto on näin ollen tutkimuksen rekisterinpitäjä. Lisäksi laadin tutkimukseeni osallistumista varten suostumuslomakkeen (ks. Liite 4), jonka jokainen haastateltava allekirjoitti haastattelujen aluksi. Haastattelumateriaali ja aineistotiedostot säilytettiin tietoturvallisesti salasanasuojaksen alaisina tiedostoina, ja hävitetään tutkimuksen päätyttyä. Materiaali jää

ainoastaan Jyväskylän yliopiston Knowhau-hanketta koskevasta tutkimustyöstä vastaavan henkilön saataville yliopiston salanasuojatulle palvelimelle. Anonymiteetti huomioitiin aineiston käsittelyssä ja tulosten raportoinnissa, eikä aineistossa mainittuja kolmansia osapuolia tai mitään henkilötietoja tuoda tässä työssä tunnistettavasti esiin. Haastateltavat pseudoanonymisoitiin tutkimusraportoinnissa, eli heihin ei liitetä tässä työssä suoria tunnistetietoja, mutta he ovat mahdollisesti muualla tunnistettavissa tutkimukseen liittyvien asiantuntijarooliensa vuoksi mistä haastateltaville kerrottiin vielä haastattelutilanteiden alussa.

Graneheim ja kumppanit (2017, 33) toteavat laadukkaan laadullisen tutkimuksen lunastavan luotettavuutensa uskottavuuden, yhtenäisyyden, vahvistettavuuden sekä soveltuvuuden ja autenttisuuden kriteerien kautta suhteessa aineistoon, löydöksiin ja tuloksiin. Tämän tutkimuksen luotettavuutta tukee lähtökohtaisesti aineistoon valikoituneiden haastateltavien yhteys tutkimuskysymyksiin (Graneheim ym., 33; Hirsjärvi ym. 2007, 160). Tutkijana pyrin refleктоimaan oman positiotani, ja välttämään aiemman tiedon ja teorian kautta muodostuvia ennako-oletuksia tai subjektiivisia tulkintoja aineistosta pysymällä haastattelutilanteissa objektiivisena ja johdattelematta haastateltavia, sekä käymällä haastattelumateriaaleja kokonaisuuksina läpi analyysin eri vaiheissa. Liikuin aineiston sisällön analysoinnin aikana laajojen temaatisten kokonaisuuksien ja yksittäisten löydösten välillä edestakaisin arvioidakseni tekstiosien kontekstia ja yhteyttä löydöksiin, sekä temaattisesti tarkentaakseni kunkin ilmiön sisällöllistä kuvaavuutta löydösten kautta. Näin testasin aihekokonaisuuksien alle syntyneiden yläkategorioiden pätevyyttä suhteessa alkuperäiseen aineistoon ja sieltä koodattuihin tekstiosiin, ja otin huomioon tulosten luotettavuuden arvioinnin analyysiprosessin aikana (teemojen arvioinnista temaattisessa sisällönanalyysissa ks. Braun & Clarke 2006, 91–92). Samalla pidin yllä aktiivista reflektionia haastateltavien asioille antamien merkitysten ja aineistosta tekemiäni löydösten ja muodostuneiden teemojen välillä sekä pyysin ohjaajalta ulkopuolista palautetta tuloksistani, mikä vahvistaa esitettyjen tulosten pätevyyttä (Graneheim ym. 2017, 33–34). Lisäksi aineiston pitkäikäisyys tekemällä osa haastatteluista kahdessa eri aikapisteessä vahvistaa tulosten uskottavuutta ja luotettavuutta (Patton 2003, 6). Tutkijan laaja teoreettinen esiymmärrys tutkittavista ilmiöistä vahvisti tämän tutkimuksen yleistä luotettavuutta, mahdollistamalla ensinnäkin tutkittavien ilmiöiden monipuolisen kuvailun ja tulkinnan, tunnistamalla aineistossa poikkeavuuksia ja yhteneväisyyksiä suhteessa aiempaan tietoon, sekä muodostamaan tutkimuskysymyksien kannalta rikkaan aineiston (Graneheim 2017; Vaismoradi ym. 2013, 401).

6 TULOKSET

Tässä luvussa käyn läpi aineiston haastateltavien kertomuksissa toistuneita kokemuksia, havaintoja, ajatuksia ja siten hahmottuneita keskeisiä teemoja koira-avusteisuudesta yliopistokontekstissa. Aineistosta erottui analyysin myötä kolme pääteemaa laajempina aihekokonaisuuksina, jotka olivat kuitenkin haastateltavien kerronnassa sisällöllisesti monin tavoin sidoksissa toisiinsa. Pääteemat koostuvat tarkemmista temaattisista yläkategorioista ja niiden sisältä erottuvista, yläkategorioita sisällöllisesti kuvaavista, pääteemaa yhteen kutovista löydöksistä. Tämä tulosluku jakautuu aineistosta erottuneiden pääteemojen mukaiseen kolmeen alalukuun. Pääteemat on aihekokonaisuuksina kunkin pääteeman sisältävien temaattisten yläkategorioiden kera tiivistetty seuraavalla sivulla taulukkoon 4 kuvaten samalla, mihin tutkimuskysymykseen eri pääteemat vastaavat.

Taulukko 4 Tulokset aihekokonaisuuksittain alakategorioineen

| Pääteema | Vastattava tutkimuskysymys | Temaattiset alakategoriat |
|---|---|--|
| Miten koira auttaa opiskelijahyvinvoinnin edistämisessä? | Miten ja miksi yliopistolla järjestetyllä koira-avusteisilla interventioilla voidaan tukea opiskelijoiden hyvinvointia interventioita toteuttaneiden tahojen kokemusten mukaan? | <ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijan irrottautuminen arjen huolista ja opiskelun tai hyvinvoinnin haasteista • Koira houkuttelee, motivoi ja sitouttaa • Opiskelija saa koirasta emotionaalista ja sosiaalista tukea • Opiskelijoissa erottuvat muutokset koira-avusteisten hyvinvointiohjauksen työpajojen aikana • Koira helpottaa opiskelijoille suunnatun ohjauksen tekemistä ja toteutusta |
| Koiran erityisyys on olla koira. Miksi koira on siis erityinen? | Millaiseksi interventioita toteuttaneet tahot kokevat koiran merkityksen ja vaikutuksen yliopistolla toteutettavassa koira-avusteisessa opiskelijahyvinvoinnin ohjauksessa? | <ul style="list-style-type: none"> • Koira rikkoo kaavaa ja luo olemuksellaan ja toiminnallaan positiivista distraktiota • Koira maadoittaa olemisellaan ihmistä • Koiralla on yksilöllinen toimijuus ja merkityksellisyys • Koiraan kiinnytään yksilönä ja koirasta tulee ryhmän jäsen |
| Koira-avusteisuuden toteuttaminen yliopistokontekstissa | Minkälaisin keinoin ja perustein koira-avusteista opiskelijahyvinvoinnin edistämistä voidaan tuoda ja toteuttaa yliopistokontekstissa? | <ul style="list-style-type: none"> • Yliopisto koiran työskentely-ympäristönä • Osaava koiran ohjaaja tukee sekä koiran että opiskelijan hyvinvointia • Koira-avusteisten interventioiden sovittaminen entistä paremmin yliopistokontekstiin • Kampuskoiratoiminnan* vakiinnuttaminen ja kehittäminen • Toimintaympäristön ja ilmapiirin merkitys |

*Kampuskoiratoiminnalla viitataan yliopistolla toteutettavaan koira-avusteiseen toimintaan.

6.1 Miten koira auttaa opiskelijahyvinvoinnin edistämisessä?

Kampuskoiratoimintaa oli yliopistolla pääasiallisesti toteutettu vapaamuotoisina drop in -koiratapaamisina, joihin opiskelijat voivat tulla seurustelemaan koirien kanssa tai koirat ovat läsnä yliopiston vapaamuotoisessa tapahtumassa, sekä integroituna osana ohjauksellista ja opetuksellista sisältöä, jossa koira-avusteisuus oli opiskelijoille kohdennettua suunnitelmallista toimintaa täydentävää. Vapaamuotoiset drop in -tapahtumat olivat luonteeltaan enemmän spontaaneihin kohtaamisiin perustuvia, ja muutoin toteutettava kampuskoiratoiminta liittyi yliopiston sisäiseen systemaattisempaan ja strategisempaan toimintamuotoon, jota koira-avusteisuudella rikastettiin.

Kampuskoiratoimintaa toteuttaneiden toimijoiden haastatteluissa nousi esiin useita erilaisia kokemuksia ja ajatuksia siitä, miksi opiskelijat ensinnäkin hakeutuvat

ja osallistuvat yliopiston koira-avusteisiin interventioihin ja millaista tukea opiskelijat koiralta saavat, ja toisekseen kuinka eri tavoin koira voi käytännössä auttaa opiskelijaa erilaisissa haasteissa sekä tukea ohjaustyötä. Kokonaisuudessaan näyttäytyi, että yliopistoon tuotu ja erilaisiin ohjaus- ja opetustilanteisiin integroitu koira-avusteinen toiminta voi auttaa opiskelijaa sekä tukea opiskeluhyvinvoinnin edistämistä varsin monin eri tavoin, joita alla olevassa tulosluvussa kuvataan.

Opiskelijan irrottautuminen arjen huolista ja opiskelun tai hyvinvoinnin haasteista

Yliopisto-opiskelijoiden koira-avusteisiin tapahtumiin, opetustilanteisiin ja ohjaukseen hakeutumisen ja osallistumisen syyt vaihtelivat mutta painottuivat haastateltavien kokemusten ja ajatusten mukaan ennen kaikkea opiskelijoiden itselleen eri tavoin toivomaan tukeen ja tuen tarpeeseen, johon koiran tilanteeseen tuominen ja kohtaaminen pystyi jollain lailla vastaamaan. Kampuskoiratoimintaan osallistuneiden opiskelijoiden välillä oli haastateltavien kuvauksissa erilaisia asioita, jotka olivat jossain määrin myös sidoksissa siihen, millaisiin interventiotapoihin osallistuttiin ja kuinka opiskelijan saama tuki tuolloin näkyi. Kampuskoiratoimintaa oli yliopistolla pääasiallisesti toteutettu vapaamuotoisina drop in -koiratapaamisina, joihin opiskelijat voivat tulla seurustelemaan koirien kanssa, sekä integroituna osana ohjauksellista ja opetuksellista sisältöä, jossa koira-avusteisuus oli opiskelijoille kohdennettua suunnitelmallista toimintaa täydentävää.

Opiskelijoilla oli arjen kiireitä ja opiskeluihin ja opintovaiheeseen liittyviä huolia, joista haluttiin tilapäistä irrottautumista ja päivän piristystä. Koira-avusteisiin interventioihin osallistumalla haettiin helpotusta niin opintojen hektisyyteen kuin erilaisiin haasteisiin, jotka saattoivat liittyä niin meneillään oleviin opintoihin kuin omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin.

"Kyl ne monet on tullut sen takii et niillä on joku ikävä tilanne elämässä, ja ne hakee lohtua siitä koirasta " P 1. haastattelu

Opiskelijoiden kuvattiin yleisesti saavan koirasta iloa sekä distraktiota eli huomion viemistä pois omasta tilanteesta, huolista tai jännityksestä, sekä mieluisan tilaisuuden irrottautumiseen arjen huolista ja stressistä. Koiran nähtiin auttavan opiskelijoita rentoutumaan, tuovan mielihyvää, läheisyyttä tai lohtua, ja siten tarjoavan opiskelijalle tukea kuormittuneissa oloiloissa ja tilaisuuden viedä ajatuksia pois opiskelun ja arjen haasteista, sekä mahdollisuuksia sosiaalisille kohtaamisille.

"Opiskelijat vaan kokee sen hirveen hyväks ja mielialaa rauhottavaksi ja rentouttavaksi" P, 1. haastattelu

Irrottautuminen saattoi olla opiskelijan tarvetta rauhoittua ja saada keskeytystä stressiin tai lyhyt, piristävä hetki kiireisen päivän aikana, mikä välittyi erityisesti vapaamuotoisista drop in -koiratapahtumien kuvailuissa. Monet drop in -koiratapahtumiin osallistuvat opiskelijat tulivat hakemaan koirien seurasta iloa ja päivän keskeyttävää hengähdystaukoa, tai hetkellistä irtautumista oman elämän huolista ja kiireistä.

"Sinne opiskelijat voi tulla hakee sellasta hyvää oloa ja rentoutumista. Ja sä voit tulla vaan ja olla" P, 1. haastattelu

Joidenkin opiskelijoiden kohdalla oli kuitenkin huomattu selkeitä pahoinvointiin liittyviä merkkejä, kuten ylikuormitusta, kiinnittymisen vaikeuksia ja irrallisuutta yliopistoyhteisöön, yksinäisyyttä ja sosiaalisia pelkoja, ongelmallista jännittämistä, tai yleistä näköalattomuutta, joihin koira-avusteisissa tilanteissa haettiin helpotusta. Osaan osallistujista yhdistettiin selvää kohtaamisten ja kanssakäymisen kaipuuta, jota koirakohtaukset helpottivat sekä koiran opiskelijalle tarjoamalla suoralla läheisyydellä ja hyväksynnällä, että koiran ympärille muodostuneella sosiaalisella tilalla ja kanssakäymistä helpottavalla tunnelmalla.

"Jo ennen pandemiaa oli se, että jotkut sano, että ei ollut puhunut kellekään viikkoon ennen kuin tuli koiratapaamiseen" P, 2. haastattelu

Kampuskoiratoiminnan alaisiin tilanteisiin ja tilaisuuksiin yhdistettiin ilmapiiriin ja tilanteiden paineettomuus, jonka vuoksi opiskelijan oli niiden aikana helppo kokea myös itse paineettomuutta omasta olemisestaan tai sosiaalisuudestaan sekä päästä irtautumaan omista huolista. Paineettomuus kanavoitui niin rauhoittumiseen, olon helpottamiseen ja omaan tilanteeseen ja omista ajatuksista irrottautumiseen kuin sosiaalisen jännittämisen purkautumiseen. Koiran läsnäolo loi koiratapaamisten ilmapiiiristä itsessään opiskelijalle paineettoman, ja poisti opetustilanteisiin tuotuna painetta lähtökohtaisesti jännittäviksi koetuista tilanteista.

" Mikä mut on siinä hämmentänyt on se, että se on niin paineeton se tilanne" P, 1. haastattelu

" Ihminen, joka uskaltautuu sellaseen joka on hirvittävä jännittävä ja vastenmielistä lähtökohtaisesti. Niin kun ne koirat on tässä tilanteessa niin jotain siinä on toisin tai muuttuu, niin todennäköisesti siinä on jotain sellaista että sitä ei koe niin paineisena." M

"Se koira vie ajatukset pois siitä jännittämisestä tai siitä tilanteen ahdistavuudesta tai yleensä elämäntilanteen ahdistavuudesta, et se vaan niinku auttaa siinä hetkessä." P, 2. haastattelu

Myös koronapandemia-aika ja siihen liittyvä henkinen kuormitus ja sosiaalinen eristäytymien nähtiin eräänä kimmokkeena opiskelijoille hakea koiran läheisyyttä, mikä oli välittynyt opiskelijoiden olemuksessa ja tavassa olla koiran kanssa ja hakea

läheisyyttä koira-avusteisten tilanteissa ja ylipäänsä siihen, että tukea saatetaan hakea ensisijaisesti nimenomaan koirasta.

”Jotkut tulevat porukalla mutta puhuvat koiralle ja ehkä koiran ohjaajalle. Eli ollaan nimenomaan koiran vuoksi paikalla ja rauhoitutaan, enemmän kuin ennen” P, 2. haastattelu

”Se rauhoittuminen koiran kanssa on joillain opiskelijoilla ihan uudella tasolla, sellaista mitä en ole ennen nähnyt” P, 2. haastattelu

Koira houkuttelee, motivoi ja sitouttaa

Eräs kaikkien haastateltavien kerronnassa korostunut seikka oli koiriin liittyvä veto-voimaisuus opiskelijoiden keskuudessa. Mahdollisuuden viettää aikaa koirien seurassa kuvattiin innostavan hakeutumisessa opiskelijoille suunnattuun hyvinvointiohjaukseen ja sitouttavan ryhmätoimintaan osallistumiseen ja pedagogisesti integroituna madaltavan kynnyistä opetukseen osallistumiseen opiskelijoiden opinnoissaan kokemissa haasteellisissa kohdissa sekä sitouttavan jatkamaan.

”Jos ajattelee jotain kursseja, jossa on tietyssä kohdassa jotain jolloin opiskelijoita katoaa jos katoaa, niin ne koirat saattaa olla siellä se syy miksi mä en jätä tätä, miksi mä tulen sinne koska ne koirat, mä haluan olla siellä koska siellä on ne koirat - niin se on se koira itsessään mutta myös mitä se koira tuo siihen toimintaan” M

Koirien vetovoimaisuus nousi esiin myös vapaamuotoisten drop in -koiratapahtumien suuren suosion kuvailuissa. Koira-avusteisiin tapahtumiin ja ohjausryhmiin on kuitenkin rajallinen määrä paikkoja osallistujille, ja niihin ilmoittaudutaan etukäteen internetissä. Paikkavarausten kerrottiin menevät ilmoittautumisajan alettua usein saman tien täyteen, ja drop in -koiratapaamisten ilmoittautumisten täyttyneen vielä aiempaa nopeammin tapahtumien jatkuttua koronapandemiasta aiheutuneen tauon jälkeen. Myös koira-avusteisuutta integroineen hyvinvointiohjauksen työpajan ilmoittautumisen täyttyivät nopeasti.

”Kun se ilmoittautuminen tähän pajaan aukes niin se täyttyi 20 minuutissa... Et se herätti kyllä tosi paljon kiinnostusta ja se että tässä oli ne koirat” O1

Hyvinvointiohjauksen työpajaan hakeutui enemmän opiskelijoita kuin paikkoja oli, ja hakijoista valikoitiin mukaan Opiskelijan Kompassin kautta ne henkilöt, joiden tilanteeseen osallistumisesta katsottiin olevan erityistä apua. Vastaavanlaisia mutta koirattomia hyvinvoinnin ohjauspajoja alettiin järjestämään samanaikaisesti, mutta koira-avusteiseen ohjaukseen kohdistunut kysyntä oli niihin verrattuna suurempaa. Opiskelijat olivat myös palautteissaan nostaneet koiran merkityksen tärke-

äksi syyksi osallistumiselleen. Myös Seivo ja Pulkkinen (2021, 32) totesivat koirilla olleen erillinen erityinen merkitys toimintaan hakeutumisessa ja osallistumismotivaatiossa tutkiessaan opiskelijoiden omia kokemuksia ohjaukseen osallistumisesta. Osalle heidän tutkimuksen haastateltavista koiran mukanaolo oli ollut kriittinen syy ylipäättään osallistua ryhmään (Seivo & Pulkkinen 2021, 26). Opiskelijan tietoisuus koiran mukana olosta koordinoitun hyvinvointiohjauksen yhteydessä vaikuttaa siis ensinnäkin madaltavan kynnystä hakeutua mukaan, ja toisaalta motivoivan sitoutumaan ohjaukseen.

"Ne opiskelijat kertoi, että 'tiesin että koirat eivät ole seuraavalla tapaamiskerralla ja olin siltä pettynyt', tai 'tiesin että koira ei ole seuraavalla tapaamiskerralla ja tuli tosi motivaatio-ongelma jaksaa silti lähteä', eli se koira voi osalle olla se ainoa syy osallistua siihen ryhmäohjaukseen" P, 2. haastattelu

Koiran motivoiva vaikutus näkyi myös osallistujien pettymyksinä tai haluttomuutena saapua paikalle niinä ohjauskertoina, kun koirat eivät olleet ohjaustyöpajassa paikalla. Motivaatio-ongelmiin on voinut toisaalta vaikuttaa nimenomaan koiriin liittyvä vetovoimaisuustekijä ja odotusarvo opiskelijoiden keskuudessa sillä he olivat ohjaustyöpajaan hakiessaan tietoisia koirien mukana olosta. Havainnot motivaatio-ongelmista ja koiran vaikutuksesta sitoutumiselle osoittavat kuitenkin, että opiskelija saattaa herkemmin tarttua mahdollisuuteen hakea ja saada tukea ja hyvinvoinnin työkaluja itselleen ollessaan tietoinen koiran läsnäolosta tilanteissa.

"Se kyl kolahti tosi monelle että mukana oli koira" O2

Koira-avusteisuus vaikutti motivoivan myös yliopiston henkilöstöä etsiessään keinoja tukea opiskelijoidensa hyvinvointia ja oppimista, sekä opiskelijoita ryhmänä, mihin P katsoi osittain myötävaikuttaneen koira-avusteisiin tilanteisiin osallistuneiden opiskelijoiden palautteiden kantautuminen. Koira-avusteisilla interventioilla nähtiin mahdollisuuksia tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja oppimista yliopiston opetus- ja laitoshenkilökunnan keskuudessa, mitä kuvasti haastatteluissa kampuskoiratoimintaa kohtaan kasvanut kiinnostus sekä eri tahojen suunnasta lisääntyneet yhteydenotot ja yhteistyöpyynnöt saada koiria osaksi virallista toimintaa. P kertoi, että kampuskoira-hanke sai jatkuvasti yhteydenottoja eri väyliä pitkin: laitosten hyvinvointivastaavilta, opettajilta mutta myös opiskelijaryhmiltä tai jopa yksittäisiltä opiskelijoilta. Läpileikkaavaa yhteydenottojen taustalla oli henkilökunnan näkemys opiskelijoiden ylikuormittuneesta tilanteesta, mikä saattoi liittyä esimerkiksi opintojen vaiheeseen tai vaikeuksiin, tai opetukseen tai kursseihin kuuluviin hankaliin kohtiin.

"Yleisin syy yhteydenotoille on et 'meillä ihmiset on ihan tosi ylikuormittuneita'." P, 1. haastattelu

”Yhteydenottoja voi olla loppuvaiheen opiskelijoilta, joilla on valmistuminen lähellä, se voi olla se koko vuosikurssi... Tai sit se voi olla joku kurssiin liittyvä, vaikeaksi koettu kohta. Ja sit saattaa olla niitä, jotka tarvitsee jotain uutta, et ollaan jotenkin jumissa sen perinteisen opetukseen liittyvän vaiheen kanssa” P, 2. haastattelu

Koira-avusteisuutta integroineisiin Opiskelijan Kompassin hyvinvointiohjauksen työpajoihin kohdistui koirattomia työpajoja enemmän ohjaajahakijoita, ja tieto koira-avusteisuudesta oli motivoinut myös molempia tähän tutkimukseen haastateltuja työpajan ohjaajia O1 & O2. He molemmat kertoivat, että tiedolla koirien läsnäolosta oli ollut heille erityisen innostava vaikutus hakuprosessiin työpajan ohjaajaksi, mikä saattoi johtua heidän omasta koirataustastaan ja myönteisestä suhtautumisesta koiriin. Ohjaajina heidän ohjauksellinen työ kohdistui kuitenkin koirien sijasta täysin opiskelijoihin, ja kumpikin kuvasi ohjauskokemuksen perusteella kokemusta koirien läsnäolosta positiivisena sekä motivoituneensa työskennellä tulevaisuudessakin tehtävissä, joihin koira-avusteisuus olisi jollain tavoin integroituna.

Koira-avusteisten tapahtumien houkuttelevuuden ja suosion yhteydessä on aiheellista mainita, miten suuren yleisön ne tavoittavat. Toisessa haastattelussaan P halusi erikseen korostaa drop in -koiratapahtumien- ja tapaamisten opiskelijoiden keskuudessa saavuttaman, pandemian jälkeen entuudestaan kasvaneen suosion rinnalla tapahtumiin liittyvää volyyymiä, sillä toiminnan alettua vuonna 2019 näissä tapahtumissa on ollut jo lähemmäs tuhat opiskelijäkäyntiä.

Opiskelija saa koirasta emotionaalista ja sosiaalista tukea

Opiskelijoiden nähtiin saavan koirasta itselleen ennen kaikkea emotionaalista, sosiaalista ja vuorovaikutukseen liittyvää tukea, missä merkittävää oli sekä koiran fyysisen kosketuksen kautta antaman läheisyyden kokemisen merkitys. että koiran ilmapiiriä keventävä ja vapauttava vaikutus. Opiskelijat saivat tukea sekä omaan oloonsa että tilanteissa olemiseen saman aikaisesti muiden ihmisten kanssa.

”Opiskelijoille siinä on apua aika monella tasolla riippuen tietysti just semmosen, että miten kokee mutta myös siihen että parhaimmillaan se auttaa siinä vuorovaikutuksen rakentamisessa tai siinä olemisessa ja siinä kurottautumisessa muita kohti.” M

Koira-avusteisuuteen osallistuvien opiskelijoiden taustatilanteiden kirjo heijastui siinä, miten intensiivisesti opiskelijat hakivat koirasta tukea tai kuinka vaikea heidän oli olla tilanteissa olleiden ihmisosapuolten kanssa vuorovaikutuksessa. Intensiivisessä oli tapahtunut myös muutosta pandemia-ajanjakson myötä. P koki, että osa opiskelijoista tukeutui sekä fyysisellä että henkisellä tasolla hyvin suoraviivaisesti ni-

menomaan koiraan eikä tilanteissa ympäröiviin ihmisiin, ja totesi toisessa haastattelussaan huomanneensa, että tämä piirre oli näyttäytynyt aiempaa voimakkaammin ja että myös drop in -koiratapaamisissa koirasta haettiin aiempaa intensiivisemmin tukea koronapandemian kriisivaiheen ja rajoitusten väistyttyä.

"Nyt tän pandemian aikana tänne saatto tulla opiskelija, joka ei pystynyt sanoo yhtään mitään, että se vaan tuijottaa yhtä pistettä, se on jo niin lukossa ja se ei oo tavannu ketään ihmisiä niin se vaan ottaa koiran syliin ja puristaa sitä ihan lähellä. Niin semmosii mä en oo nähny ennen pandemiaa" P, 2. haastattelu

Koira-avusteisiin interventioihin hakeutuneiden ja osallistuneiden opiskelijoiden elämäntilanteissa näyttäytyi haastattelujen mukaan selkeimpinä opiskelun paineiden ja kuormituksen ohella yksinäisyyttä ja näköalattomuutta, joka korostui työpajan osallistujien kuvailuissa mutta nousi esiin myös drop in -tapahtumien yhteydessä. P on ollut läsnä kaikissa yliopistolla järjestetyissä drop in -koiratapahtumissa, ja kertoi niihin osallistuvan myös eri tavoin yliopistoon kiinnittymisen haasteita tai erillisyyttä kokeneita opiskelijoita, kuten koti-ikävää kokeneita ja ensimmäisen vuoden opiskelijoita, kansainvälisiä vaihto-oppilaita, sekä ulkopuolisuudesta tai erillään olosta kärsiviä opiskelijoita. Tällaisissa tilanteissa olleet opiskelijat saivat interventiosta koirien avulla tukea ja lohtua tilanteeseensa ja oloonsa koiran tarjoaman läheisyyden myötä sekä mahdollisuutena luontevien vuorovaikutustilanteiden muodostamiseen muidenkin kanssa, jolloin opiskelija voi avautua kertomaan asioistaan.

"Siellä saattaa joku tulla marraskuun drop in -tapahtumaan ja sanoo että en oo puhunu kenellekään viikkoon, ja siellä löydetään ihan kavereitakin, tai tää on ainoa syy et mä oon tullu kahteen viikkoon asunnosta ulos, et nää on tällasii ääripäitä. Ja sit on niitä, jotka sanoo et vitsi et mä tarttin tätä, et mulle tuli niin paljon parempi olo" P, 1. haastattelu

"Osa opiskelijoista haluaa vähitellen tulla puhumaan myös koirien ohjaajille omista asioistaan " P 2. haastattelu

Seivon ja Pulkkisen (2021, 20-21) haastatteluissa opiskelijat olivat kokeneet koiran läsnäolon, silittämisen tai katselemisen rentouttaneen rauhoittamalla oloa sekä lievittämällä ryhmätilanteissa koettua jännitystä, ja myös näissä tilanteissa toimineet ohjaajat kokivat samoin. Opiskelijoiden oli tulkittu saaneen koiralta fyysisen kontaktin, kuten silittämisen kautta, läheisyyttä itselleen. Läheisyys ja emotionaalinen turva oli itsessään merkityksellistä, mutta läheisyys välittyi myös opiskelijoissa kasvaneeksi rohkeudeksi olla esillä ja muiden kanssa, sekä saada onnistumisen kokemuksia esimerkiksi oman esiintymisjännittämisen ylittämisessä. Koiran läheisyys ja rauhoittavuus edisti turvallisuuden tunnetta, heijastuen opiskelijoiden luottamuksen ja itsevarmuuden nousuun tilanteissa. Koiran lähelle hakeuduttiin koiralta saatavan läheisyyden vuoksi, jolloin koiran ympärille rakentui tilanteessa opiskelijoiden yhteistä, jaettava vuorovaikutusta.

"Ne [opiskelijat] piti niitä [koiria] sylissä ja rapsutteli ja katteli niitä ja nauroi niille" O1

"Se tilanteen määrittäminen on vähän erilainen, kun ne koirat on täällä, että mun on helpompi uskaltautua" M

"Osalle ne kriteerit sen oman osaamisen suhteen niin hirveen tiuat..Niin sit kun nää koirat on täällä niin ne ehkä kutsuu susta jotain sellasta puolta millanen ehkä haluais olla tai että voi olla armollisempi itseä kohtaan" M

Haastateltavien kokemusten mukaan olennainen opiskelijoiden koiralta saama tuki tulee fyysisen läheisyyden ja koiran kanssa jaetun yhteenkuuluvuuden kokemuksen kautta, mitä myös vahvistaa opiskelijoiden omat kuvaukset koira-avusteisista tilanteista (Seivo & Pulkkinen 2021). Jo pelkkä fyysinen kontakti koiraan näyttäytyi itsessään hyvin tärkeäksi osalle opiskelijoista. Koira saatiin vain halata tai silittää ilman sanallista kommunikointia. P oli kiinnittänyt erityistä huomiota siihen, kuinka koronapandemia-ajan jälkeen uudelleen käynnistyneissä drop in-koiratapaamisissa opiskelijat saattoivat vain rauhoittua halaamaan ja olemaan hiljaa koiran lähellä, katsoen tämän osin liittyvän pandemia-ajan poikkeuksellisuuteen ja rajoituksista johtuneeseen sosiaaliseen erillään oloon.

"Se mitä en ole koronaa nähnyt niin ne saattaa mennä ihan suoraan koiran viereen ja ottaa siitä kiinni ja tai laittaa käden sen ympärille ja olla vaan, eli ihan selvästi jotain sellaista kuulumista ja kiinnittymistä, jotain yhteyttä haetaan eri tavalla kuin ennen" P, 2. haastattelu

M pohti myös turvallisuuden ja rauhoittumisen kokemuksesta nostamalla esiin ajatuksensa siitä, että koira antaa jaetun yhteenkuuluvuuden kokemuksen, jonka kautta opiskelija saa tunteen omasta merkityksellisyydestään ja tärkeydestään, joka syntyy koiran sekä erityisesti koiran kanssa tapahtuvan rauhoittavan fyysisen läheisyyden myötä.

"Se tyttö silitti sitä koira ja sehän rauhotti silloin sitä ja samalla siinä muutkin katsoi sitä koira ja en tiedä onko se eläin joka siinä näyttää nauttivan ja olevan paikallaan ja se eläin viihtyy siinä. Niin sehän ruokkii sunkin sellasta että säkin oot tärkeä.. Niin silloin ihminen on hetken että se en ookaan vaan minä..ehkä se on se turva sitten." M

Koiran siis nähtiin antavan erityisesti fyysisen kosketuksen, kuten silittämisen ja sylissä pitämisen myötä opiskelijoille turvaa ja rauhoittavaa tukea, mutta myös helpottavan opiskelijan itseen kohdistamia epävarmuuksia tai vuorovaikutukseen liittyvää jännitystä. Kaikkien haastateltavien kokemus myös oli, että koira tuki opiskelijoita ohjaus- ja opetushetkissä uskaltamaan kohdata omia epävarmuusalueita.

"Se koira vie ajatukset pois siitä jännittämisestä tai siitä tilanteen ahdistavuudesta tai yleensä elämäntilanteen ahdistavuudesta" P, 1. haastattelu

"Vaikka tehtäis jotain vuorovaikutusharjoituksia niin ne [koirat] antaa sulle mahdollisuuden kokeilla ja saaha kokemuksia itsestäsi vähän... tuottaa itseäsi vähän eri lailla ja ottaa haasteita ja mennä epämukavuusalueille niin se rohkasee siihen." M

Fyysisen kosketuksen tuoma rauhoittava vaikutus näkyi hyvinvointiohjauksen yhteydessä erityisesti siinä, millaisissa tilanteissa opiskelijat ottivat koiran tuekseen. Koiraa haettiin rapsutettavaksi tai syliin erityisesti tilanteissa, joissa opiskelijan tuli kertoa jostakin muille tai keskittyä johonkin interaktiiviseen harjoitukseen. Haastattelut tulkitettiin, että opiskelija koki koiran fyysisen läheisyyden kautta hankalat tilanteet helpommiksi, ja saavan interaktiivisissa hetkissä tunteen, että huomio ei ole vain hänessä vaan esimerkiksi sylissä olevassa koirassa mikä lievitti jännittämistä. Vä-lillä koiraa haettiin lähelle silloinkin, kun se oli harjoituksen suorittamisen kannalta tiellä, ja haastattelut ajattelivat tämän johtuneen juuri opiskelijan koiralta saamasta tuesta keskittymiseen ja rauhoittumiseen.

"Koiran rapsuttamisella sä voit kiinnittää muiden ihmisten huomion siihen koiraan eikä sinuun" P, 2. haastattelu

"Niillä saatto olla vaikka joku tehtävä mis niillä oli sylissä kirjoituslusta, niin ne silti saatto haluta sen koiran siihen lähelle, siihen väliin sen tehtävän aikana" P, 1. haastattelu

Seivon ja Pulkkinen (2021, 18-19) tutkimuksessa opiskelijat olivat myös kuvailleet koiran vaikuttaneen heidän keskittymiseensä työpajoissa, mutta kokemukset jakautuivat sekä positiivisiin että negatiivisiin asioihin. Koira oli koettu monin tavoin positiivisena tukena keskittymiselle, mikäli koiraa oli esimerkiksi silittänyt tai katselut, mutta koirien puuhastelu, satunnainen haukahtelu tai liikkuminen tilassa oli osalla myös ajoittain häirinnyt keskittymistä.

Monet koiran kontribuutiot opiskelijoiden hyväksi näyttäytyivät haastattelutavien kokemuksissa opiskelijan itselleen ja omaan olotilaan saamaan tukeen, mutta lisäksi haastatteluista pystyi tulkitsemaan koiran auttaneen opiskelijoita kanssakäymisessä toistensa kanssa. Koira myös tuki opiskelijoita kohti keskinäistä vuorovaikutusta ja ryhmähenkeä keventämällä tunnelmaa. M:n kokemus oli, että osallistujat olivat kokeneet koiran helpottaneen sosiaalista kanssakäymistä tilanteissa, mihin liittyi myös se, että koiraan voi viedä tai siirtää huomiota itselle vaikeiksi koettujen vuorovaikutustilanteiden aikana, ja myöhemmin lisäsi näiden seikkojen tulleen myös opiskelijapalautteissa esiin.

"Se tuli palautteissa toistuvasti että se ilmapiiri oli rennompi ja oli helpompi puhua ja se auttoi, ja joku siitä sanoi että se vie huomioon mikä myös auttoi" M

Haastattelutavien kokemuksista välittyi mielikuva koirasta sosiaalisena katalyyttinä, eli koira oli ollut sosiaalistava sillanrakentaja ja tuki ihmisosapuolten välisen

vuorovaikutuksen muodostamisessa, sosiaalisessa aloitteellisuudessa sekä ryhmätilanteissa ja ryhmäytymisessä. M koki, että uuteen ryhmään tullessa ja ryhmätilanteissa olossa koira pystyi auttamaan opiskelijoita hyvin monitasoisesti tukemalla ja helpottamalla opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta, yksilöllisten vuorovaikutustaitojen käyttöä ja joukon ryhmäytymistä, mutta myös antamalla kokemuksen jäsenyydestä ja yhteenkuuluvuudesta koiran ollessa yksi ryhmän jäsenistä.

"Se koira on siinä joka tulee ja jonka kutsuu, tai varsinkin jos se koira tulee siihen ihan noin vaan ja sitä sitä silittää niin se voi olla siinä tilanteessa se, että se tilanteinen että kuulunko mä ryhmään vai enkö mä kuulu ryhmään niin siinä voi kokea että mä olen tässä mukana vahvemmin ja sitä se koira on siinä osa sitä omaa olemista... Että olenko mä yksin ryhmässä vai koenko kuuluvani tähän noiden kanssa" M

Myös Seivon ja Pulkkinen (2021) tutkimuksessa hyvinvointityöpajaan osallistuneet opiskelijat olivat kertoneet koiran tukeneen uusien ihmisten kanssa olemisessa sekä ryhmäytymisessä ja ryhmähengen muodostamisessa, jossa erottui koiran luoma positiivinen tunnelma sekä ryhmässä toimimisen helpottuminen koiran läsnäolon myötä. Tämän tutkimuksen haastatteluiden mukaan koiran koettiin tuovan ympärilleen paineetonta ilmapiiriä, jossa kontaktin ottaminen muihin helpottui, ja toisaalta koira on tilanteissa muita ihmisosapuolia yhdistävä ja samalla vuorovaikutusta synnyttävä olento, jolle jutellaan ja josta on helppo alkaa juttelemaan. Koiran seuran katsottiin näin tukevan opiskelijoita vuorovaikutuksessa olemiseen muihin, sosiaalisen jännittämisen ylittämisessä ja tutustumisessa muiden kanssa, sekä laajemmin auttavan oppimaan keinoja olla erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutustilanteissa olemisen ja kontaktin ottamisen helpottuminen voi tukea opiskelijaa myös ottamaan puheeksi omia asioita, tilannettaan ja huoliaan.

"Et sitä mä oon kattonu että siellä toisilleen tuntemattomat opiskelijat alkaa jutella, et siin tilanteessa on jotain isompaa kuin et ne vaan istuis tos kahvilassa, et siin on jotain sellast rentouttavaa ja mikä saa unohtaa tällaseen perinteiseen sosiaaliseen tilanteeseen tai vuorovaikuttamiseen liittyöää jännittämistä" P, 1. haastattelu

Koiran antamalla tilanteisella tuella voi olla edesauttava merkitys muualla elämässä vuorovaikutustaitojen ja -tilanteiden kannalta. M pohti, että opiskelijan saamien myönteisten kokemusten vuorovaikutustilanteiden helpottumisesta ja omien vuorovaikutustaitojen kehittymisestä voivan myös antaa yksinäisyyttä kokevalle opiskelijalle työkaluja ja rohkeutta työstää ohjaustilanteiden ulkopuolella asioita oman yksinäisyyden lievittämiseksi.

"Parhaimmillaanhan tää voi että sen koiran läsnäolo on ollut niissä tilanteissa ja siinä tilanteessa on ottanut niitä askelia ja tekoja kohti toisia sellasta kontaktin rakentamista niin ne on tietynlaisia siltoja sen oman yksinäisyyden josta haluaa muualle niin niitä pystyy siinä rakentaa." M

Koiran antaman tuen merkitystä kuvasti myös havainnot siitä, kuinka vahvasti koiran seurassa haluttiin olla ja kuinka koiran seurasta ei myöskään haluttu tilaisuuksien loputtua poistua. Monet opiskelijat olisivat jääneet sekä drop in -koiratapahtumien että työpajasessioiden päätteeksi viettämään aikaa koiran seurassa, minkä erityisesti P koki hyvin merkitykselliseksi.

"Mulle se paras palaute, mitä ei edes sanota, on se kun sen kun ne ei ikinä lähe pois siitä koiran luota, et kun ne on tehny sen oman tehtävän niin ne ei ikinä lähe pois, siinä halutaan olla" P, 1. haastattelu

Opiskelijoissa erottuvat muutokset koira-avusteisessa hyvinvointiohjauksen työpajojen aikana

Kaikki haastateltavat jakoivat kokemuksen olla eri roolista käsin osallisena järjestämässä Opiskelijan Kompassin hyvinvointiohjauksen työpajaa. Kyse on strategisesta opiskelijahyvinvoinnin tukimuodosta, jossa pyritään antamaan opiskelijalle välineitä mielenhyvinvoinnin, opiskelukyvyn ja elämänhallintakyvyn edistämiseksi vahvistamalla opiskelijan tunnetaitoja ja kykyä löytää ja käyttää omia voimavaroja. Vastavaanlaista pienryhmäohjausta tarjotaan ja toteutetaan Opiskelijan Kompassin kautta myös ilman koiria. Pajoissa pyritään yhteensä viiden eri teemaan perustuvan pienryhmän ohjauksen sekä teemoihin liittyvien, omatoimisten harjoitusten avulla tarjoamaan osallistujille työkaluja oman olon helpottamiseksi henkisen hyvinvoinnin haasteisiin, kuten ahdistukseen, stressiin, ulkopuolisuuteen, yksinäisyyteen ja epävarmuuksiin liittyen.

Pajojen suurimmat teemat oli yksinäisyys, ulkopuolisuuden tunne ja sosiaalinen jännittäminen ja epävarmuus sekä yleiset hyvinvoinnin haasteet opintojen ja jaksamisen kannalta, ja näitä pyrittiin käsittelemään harjoitusten kautta ja ottamaan hyödynsyytä asennetta, ja itsestä huolehtimisen teema oli siinä vahvasti läsnä, ja löytämään uusia näkökulmia asioihin" O1

Ensimmäisellä ohjauksella osallistujien tilannetta kartoitetaan ja ohjaajat suunnittelevat tarkemmat ohjauksisällöt myöhemmille kerroille opiskelijoiden tarpeiden ja toiveiden mukaan. Usein erilaiset henkisen hyvinvoinnin haasteet kulkevat loimittain toisiinsa nähden tai pahimmillaan vahvistavat toisiaan (ks. s. 8). Myös O1 ja O2 huomasivat työpajansa osallistujien kokemissa haasteissa päällekkäisyyttä, ja korona-ajan myös syventäneen haasteiden syntymistä ja kehittymistä.

"Me heti ekalla kerralla tehtiin sellainen harjoitus että me pyydettiin että ne [osallistujat] jakautuu ryhmiin ja niiden piti jakaa siinä sen hetkisiä huolenaiheita omasta hyvinvoinnistaan ja elämästään ja siellä tuli kyl tosi paljon samanlaisia asioita mistä ne opiskelijat oli huolissaan niinku yksinäisyys, ulkopuolisuuden tunne ja semmonen jännittäminen" O1. O2 jatkaa "Niin ja ihan korona-ajan jaksaminen"

Haastattelija: *"Liittykö nää asiat teidän mielestä toisiinsa?"*

"Kyllä varmaankin sillä osallistujista suurin osa oli alkuvaiheen opiskelijoita, joille ei koronankaan vuoksi ole välttämättä päässyt muodostumaan sosiaalisia suhteita opinnoissa, näkemään kavereita tai ryhmäytymään." O2. O1 jatkaa kohta: "Eikä oppimaan sellasia opiskelun rutiineja".

Hyvinvointityöpajojen painopiste, toteutustapa ja funktio on siis varsin erityyppinen suhteessa drop in -koiratapahtumiin, joissa koirakohtaukset eivät sisällä minkäänlaista temaattista hyvinvointiohjausta ja perustuvat täysin opiskelijat vapaa-muotoiseen olemiseen tapahtumissa. Lisäksi koira-avusteisuutta yhdistävä työpaja on ollut tämän tutkimuksen alkaessa vasta pilottivaiheessa. Edellä mainittujen seikkojen vuoksi työpajan osallistujiin ja heidän työpajaprosessiin liittyvät havainnot ja ajatukset on keskeistä tuoda esille irrotettuna muusta yliopistolla järjestettävästä koira-avusteisesta toiminnasta, jotta erottuisi tarkemmin toiminnan vaikutukset ohjauksellisessa opiskelijahyvinvoinnin edistämisessä, johon on lisätty koira-avusteisuus osaksi ohjaustilanteita.

Koiran kautta tapahtunut selkein muutos on ollut ohjaustilanteisiin tulemisen ja olemisen helpottuminen sekä osallistujissa vähitellen tapahtunut yleinen rentoutuminen. O1 ja O2 pohtivat, ettei opiskelijoiden rentoutuminen olisi ilman koiraa olisi ollut yhtä nopeaa ja koiran läsnäolon olleen osallistujien rentoutumisessa merkittävässä asemassa erityisesti koirien rikkossa alun jännittyneisyyttä ja poistamalla siten osallistujien mutta myös ohjaajien hermostuneisuutta erityisesti alkuvaiheessa.

"Työpajojen alussa tunnelma oli jännittynyt, osallistajat jännittyneitä." O1. O2 jatkaa: "Ja kyllä me ohjaajatkin oltiin vähän hermostuneita siinä alussa."

"Sellasen huomasi kans et se sellanen jännittyneisyys oli helpottanut. Et ne oli jotenkin rennompia kun vertaa siihen alkuun. Et kyl siin oli havaittavissa semmonen muutos parempaan" O2

Jännittyneisyyden hellittäminen ja tunnelman rikkoutuminen rentoutuneemmaksi koirien avulla tuki O1:n ja O2:n mielestä ohjaustyön tavoitteiden mukaista keskusteluilmapiiriä, jossa heidän vaikutelmansa mukaan osallistujien oli helpompaa ja turvallisempaa puhua omasta tilanteestaan ja jakaa yhteisesti ajatuksiaan, toimia ryhmänä sekä päästä nopeammin käsittelemään omaa tilannettaan ohjausteemojen äärellä.

"Kyl ne koirat on helpottanut tai silleen buustannut sitä ryhmäytymistä ja lämmintä ilmapiiriä ja luonut sellaset otolliset olosuhteet, missä voidaan kertoa niitä asioita" O1

Koirien läsnäolon tuoma lämmin tunnelma ja epämuodollisuus ohjaukseen tuki osallistujien kapasiteettia ja aktiivisuutta työstää omakohtaista tilannetta ohjaus-

teemoihin liittyen sekä osallistua harjoituksiin, ja siten oivaltaa ja saavuttaa ohjauskerroilta työkaluja oman tilanteen helpottamiseksi. Erityisesti itseen kohdistuva sallivuus ja vahvistunut itsemyötätunto erottuivat muutoksena osallistujissa, joista moni oli pajan alkutilanteessa kokenut näköalattomuutta ja epäonnistuneisuutta. M nosti esiin myös osallistujien itseen liittyvät valtavat odotukset ja kriteerit, jotka voivat helpottaa ohjauksen avulla yhdistyneenä koirien luomaan tunnelmaan ja leikillisyyteen. Koira oli myös auttanut osallistujia kulkemaan kohti epämukavuusalueita ja saamaan niiden sisällä onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia. Opiskelijat oppivat ja kykenivät olemaan koiran myötävaikutuksesta eri tavoin tilanteissa, jotka saattoivat lähtökohtaisesti kokea ahdistavina tai vaikeina, kulkemaan kohti epävarmuuksiaan sekä pysähtymään paremmin olemaan hetkessä omien ajatusten kanssa.

"Osalle ne kriteerit sen oman osaamisen suhteen niin hirveen tiukat. Niin sit kun nää koirat on täällä niin ne ehkä kutsuu susta jotain sellasta puolta millanen ehkä haluais olla tai että voi olla armollisempi itseä kohtaan" M

"Monet korostivat loppurefleksiossa, että itsemyötätunto oli ollut kaikkein koskettavin ja tärkein aihe ja teema, jota oli päässyt harjoittelemaan" O2.

Haastattelija: *"Miten itsemyötätunto näkyi?"*

O2: *"He oivals uutta, se oli se juttu, et hei voi olla ystäväallinen itseä kohtaan."*

P oli ollut ensimmäisen ja toisen haastattelunsa välissä koirakkona yhteensä kolmessa Opiskelijan Kompassin koira-avusteisessa hyvinvointiohjauksen työpajassa. Pajoissa hänen roolinsa oli pysytellä hiljaa taustalla ja valvoa koiraansa tämän työskennellessä tilassa ja opiskelijoiden kanssa. P:llä oli haastatelluista näin ollen eniten työpajoihin liittyvää historiaa, ja myös kertyneitä seurannallisia kokemuksia ja havaintoja eri pajojen välillä sen suhteen, millaisia muutoksia opiskelijoiden olossa ja olemisessa tapahtuu pajojen aikana. P:n kokemuksen mukaan kaikki osallistujat olivat olleet työpajan alkaessa hyvin sisäänpäin kääntyneessä ja varautuneessa tilassa ja keskeisin muutos, joka opiskelijoissa työpajojen aikana tapahtui ja johon koira selkeimmin toi kontribuutiota, oli rentoutumisen ohella "aukeaminen" ja vapautuminen sulkeutuneisuudesta ohjauskerroilla. Muutos näkyi opiskelijoiden fyysisessä olemuksessa sekä eleissä ja ilmeissä, kuten hymyilyssä ja katsekontaktin ottamisessa vähitellen myös muihin. Koiran läsnäolo ja koiran kanssa aloitettu vuorovaikutus auttoi opiskelijoita tulemaan tilanteissa ulos kuorestaan ja ottamaan kontaktia myös muihin, jolloin ohjaukselliset tavoitteet työkalujen löytämiseksi tunteiden ja ajatusten käsitteilyyn saivat tilaa. P:n kokemuksista ja ajatuksista oli pääteltävissä, että vähitellen tapahtunut avautuminen ja uskaltautuminen olla ohjaustilanteissa oli osallistujille kokemuksena voimaannuttavaa, ohjaukseroihin kehittyi vertaistuellinen elementti ja ryhmissä alettiin kokea vertaisuutta muihin. Voimaantumisen ja vertaisuuden avulla

tapahtui oivallusta omasta itsestä tunnetaitojen ja sallivuutta itseä kohtaan, ja kokemusta ettei ole omien tunteiden kanssa yksin.

"Opiskelijat alkavat vähitellen hymyillä, puhua koiralle ja avautua, tulla ulos sisäänpäin kääntyneestä tilasta" P, 2. haastattelu

"Kyl se mulle näkyy se vaikutus et ne alkaa puhuu enemmän, ja alkaa olla niinku valoa katseessa ja ne on saanu varmaan kans niistä työkaluista apua" P, 1. haastattelu

"Jos ne laittaa keskenään puhumaan niin ei niil välttämättä oo mitään sanottavaa toiselle ihmiselle et ne on niin siinä omassa kotelossaan mut sit ne pikkuhiljaa niiden viiden ohjaukerran jälkeen saa työkaluja sen oman tilanteen helpottamiseksi mutta ne selkeesti myös jotenkin selkeesti voimaantuu täällä jolloin niistä muista osallistujistakin alkaa tulla tärkeempiä kerta kerralta" P, 2. haastattelu

Myös O1 ja O2 olivat huomanneet vastaavanlaista muutosta osallistujissa sekä kehitystä heidän ajattelussaan ja olemisessaan työpajan aikana kuin P. Toki on täysin mahdollista, että samanlaista muutosta ja prosessia osallistujissa olisi työpajan aikana voinut tapahtua ilmankin koirien läsnäoloa. Haastateltavien kokemusten perusteella vaikutti kuitenkin siltä, että koiran läsnäolo ohjauskerroilla syvensi työpajasta saatavia hyötyjä osallistujille edistämällä myönteisen muutoksen kehittymistä sekä lisäämällä osallistujien vastaanottavaisuutta ja ymmärrystä keinoista omien voimavarojen vahvistamiseksi. O2 näki, että koirilla oli ollut merkityksellinen rooli osallistujien ja työpajan aikana tapahtuneiden prosessien kannalta sekä ohjauksellisessa ilmapiirissä, ja tiivistä haastattelun päätteeksi:

"Kylhän se vaikuttaa ihan hirveesti se ilmapiiri täällä siihen et kuinka hyvin ne täällä uskalletaan kertoa asioita ja miten hirveesti ne jännittää... Et se koiran läsnäolo on syventänyt tämän työpajan hyötyä." O2

Koira helpottaa opiskelijoille suunnatun ohjaustyön tekemistä ja toteutusta

Opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen tähtäävän strategisen ohjaustyön mahdollisuuksilla saada opiskelija avoimeksi ja vastaanottavaiseksi työkaluille oman tilanteen parantamiseksi on toiminnan tavoitteiden kannalta keskeinen asema, jolloin ohjaustyötä tekevillä on tärkeä rooli. Eräs haastatteluista esiin noussut olennainen seikka oli jokaisen haastateltava kokemus siitä, että koiran läsnäolo hyvinvointiohjaustyössä tai yhdistettynä esiintymisvarmuuden kursseihin auttoi opiskelijoiden saaman kokemuksen lisäksi opiskelijoille suunnatun ohjaustyön tekemistä ja toteutusta eli ohjaajan roolissa suoriutumista. Koiran läsnäolo rentoutti työpajan ohjaajia ja poisti myös heiltä tilanteisiin liittyvää jännitystä tai stressiä, mikä auttoi omassa roolissa olemista, ja myös ohjaajat saattoivat jännittäessään viedä huomiotaan koiraan ja saada siitä tukea. Koira koettiin siis ohjaustyötä tekeville myös itselleen tärkeäksi erityisesti koiran läsnäolosta johtuneen rentouttavan vaikutuksen vuoksi. Koira kevensi

yleistä tunnelmaa ja vapautti ilmapiiriä, jolloin myös opiskelijat koettiin helposti lähestyttävemmiksi ja tilanteen avoimemmaksi ohjaustyön toteuttamiselle. Toisaalta koettiin, että ohjaajien oma rentoutuminen heijastui opiskelijoiden rentoutumiseen, ja opiskelijoiden rentoutumisen tekevän heistä vastaanottavaisempia ohjaukselle.

"Se teki jotenkin kaikesta helposti lähestyttävämpää, meistä ja niistä opiskelijoista, koska se tilanne oli rennompi" O1, johon O2 jatkaa: "Ja koska meitäkin siinä vähän jännitti, niin kun oli se koira niin me oltiin rennompia, niin opiskelijoidenkin oli silläkin lailla helpompi olla rennommin"

"Mä nyt korostan, että se rentoutti meitäkin tosi paljon se että oli ne koirat"
O2

Myös koiran ohjaajana toiminut P oli havainnut, kuinka koira poisti ohjaustyötä tekevien stressiä, vaikka hänen rooliinsa ei näissä tilanteissa ollut kuulunut opiskelijoiden vaan ainoastaan koiran ohjaaminen.

"Jos tässä oli meneillään joku sellanen tehtävä mihin ei liittynyt sellasta aktiivista ohjaajien niin nehan oli itekin sen koiran kanssa sitten... Ja sitten ne halus jättää sen koiran kans sen ohjauksen jälkeen et sano et heilläkin on ollut siinä kaikkea stressiä" P, 1. haastattelu

Haastateltava M:llä oli useita ohjaukokemuksia esiintymisvarmuuden ohjauksesta yhdistettynä koirien läsnäoloon sekä kurssimuotoisesti että työpajan teemakerroilta, ja hän kertoi kokevansa aina helpommaksi mennä uusien opiskelijoiden eteen tietäessään koiran olevan mukana tilanteissa, kuvaten koira tilanteissa työkaveriksi. Lisäksi kun koira oli koettu niin monin tavoin ja toistuvasti positiiviseksi sekä tunnelman että ohjaustyön kannalta, koki M tietoisuuden koiran läsnäolosta lisäävän hänen omaa luottamustaan siihen, että ohjaukset sujuisivat hyvin.

"Ne koirat tuo mulle lähinnä helpotusta, se on helpotus tietää, että ne koirat on siellä kun mä meen vetää tällasia harjoituksia" M

"Se on aina vähän jännittävää, kun ei etukäteen tiedä mikä on kenellekin vaikeaa ja kun ei tiedä kenestäkään mitään" M

"Kyllä se on ihanaa, että ne koirat täällä on! Että tietyllä tavalla mä voin luottaa siihen, että se tilanne kantaa" M

Ohjaustilanteiden tunnelmaa ja omaa oloa rentoututtavan vaikutuksen lisäksi nousi esiin, että ohjaajat kokivat saaneensa koirasta apua myös ohjauksen sisällölliseen käytännön toteuttamiseen, mikä nousi täysi spontaanisti ohjaajarooleissa olleiden haastatteluista esiin. Koira oli käytetty esimerkkinä erilaisissa mielikuva- ja tunnetaitoharjoituksissa koiran käyttöön liittyvien ominaisuuksien sekä ihmiseen nähden erilaisten toimintatapojen vuoksi.

"Halutessaan sitä voi käyttää [esiintymisvarmuuden harjoituksissa] hyväksi että 'katsokaa kun tuo koirakin tekee noin'." M

Hyvinvointiohjauksen työpajan ohjaajat olivat käyttäneet koiraä esimerkkeinä erilaisten harjoitusten yhteydessä ja kokivat, että koira helpotti vaikeiden asioiden ympärille tehtyjen harjoitusten ymmärtämistä ja toteutusta. O1 ja O2 kertoivat esimerkiksi tietoisien läsnäolon ja itsehyväksynnän harjoitusten aikana keskustelleensa opiskelijoiden kanssa siitä, kuinka koirat ovat aina tilanteissa läsnä ilman että tilanteen ulkopuolisten asiat kohisevat niiden mielessä, ja kuinka koirat elävät ja nauttivat hetkestä eivätkä murehdi menneitä tai tulevia. Koira ei myöskään kykene jälkikäteen muistelemaan omaa toimintaansa, mitä havainnoimalla oli harjoituksissa tuettu opiskelijoita reflektoimaan häpeän tunteita sekä itsemyötätuntoa.

"Siitä oli apua, että ne koirat oli läsnä mutta ne auttoi myös siinä että me myös keksittiin koirien avulla esimerkkejä niiden harjoitusten ympärille" O1

"Kun miellä oli sellanen työpajan teema, että kaikki tunteet on sallittuja – niin koirien avulla voi käyttää esimerkkejä"... "Se koira tuo sillä lailla lisäarvoa että sen avulla voi käyttää esimerkkejä asioista jotka voi muuten olla vaikeita ymmärtää" O2

Myös M koki voineensa hyödyntää koirien läsnäoloa opiskelijoiden kanssa tehdyissä esiintymisvarmuutta ja sosiaalisia vuorovaikutustilanteita koskevissa harjoituksissa, ja että koiralla oli ollut pedagogisesti tärkeä lisäarvo näihin tilanteisiin. Koiran käytöksen ollessa leikkisää ja varauksetonta muodostuu M:n mukaan ilmapiiri, jossa opiskelijoiden oli ollut helpompaa heittäytyä mukaan erilaisiin esiintymistilanteiden harjoituksiin, joita hän käytti. Lisäksi myös M oli sisällyttänyt koiran käytännön osaksi eri harjoitusten läpivientiä, ja koki koiran läsnäolon myötä tapahtuvan ilmapiirin virallisuuden "rikkoutumisen" luovan teeman ympärillä tehtäville harjoituksille otollisen lähtökohdan. M oli hyödyntänyt koiraä rohkaisemalla opiskelijoita ottamaan koiria mukaan pienryhmäkeskusteluihin, tai syliin opiskelijan puhuessa muille tai kohdistamaan puheensa nimenomaan koiralle. Koiran hyödyntämiseen harjoituksissa liittyi tietoisesti myös koiran erilaisuuteen liittyvä ulottuvuus ja se, että koira ei kykene tilanteissa arvostelemassa tai tuomitsemaan opiskelijoiden suoriutumista. M oli myös kohdistanut tai siirtänyt harjoitusten ja erityisesti niihin liittyvien hankalien kohtien aikana opiskelijoiden huomiota koiraan tai koiran kautta tiettyihin asioihin, minkä M koki olevan erityisen hyödyllinen työkalu koira-avusteisessa ohjaustyössä.

"Mulle on helpotus, kun mä tiedän että täällä on tää leikkisyys ja tääl on täämmönen ilmapiiri ja mä voin aina tukeutua koiriin, mä voin sanoa jotain koirasta ja siirtää fokusta sinne ja mä voin hyödyntää niitä koiria ja se helpottaa ihan hiroittävästi tätä tilannetta" M

"Voi siirtää sitä fokusta ja kun erilaisia harjoitteita tehdään niin jos huomaa että jotkut harjoitteet on, ja pitääkin olla niin että tää ei oo mukavaa... Niin se koira ei ole arvoitelemassa sinua vaan se koira on tuomassa tähän tilanteeseen jotain ihan muuta ja sitten kun sitä välillä siirrellään niin sitä voi käyttää pedagogisesti hyväksi tosi paljonkin muuttamalla sitä fokusta että välillä me siirrytään niin että se huomio kiinnittyy siihen koiraan." M

6.2 Koira erityisyys on olla koira. Miksi koira on siis erityinen?

Edellisessä luvussa kuvattiin, miltä koiran tuki opiskelijoille vaikutti ihmisosapuolien kautta katsoen, ja millaisin eri tavoin koira-avusteisuus oli haastateltavien mukaan tukenut opiskelijoita ja ohjaustyötä. Haastateltavien ajatuksissa ja kuvauksissa nousi kuitenkin rinnakkain esiin myös koiraan ja koiran toimintaan ja toimijuuteen itsessään liitettyjä merkityksiä. Koiran merkityksellisyyteen ja toimijuuteen liitetyt ajatukset kytkeytyivät osin haastateltavien tulkintaan ja päätelmiin vaikutuksista opiskelijoissa sekä tilanteissa koetuista muutoksista, ja tämän vuoksi koiran toimijuutta koskevissa löydöksissä on tiettyä temaattista päällekkäisyyttä aiempiin tuloksiin. Vaikka koiran omaa toimijuutta ei tässä tutkimuskontekstissa eristetty ihmisosapuoliin liittyvistä vaikutuksista ja tulkinnoista, erottui koiralle annettu oma merkityksellisyys haastateltavien kokemuksissa. Tässä luvussa siis lähestytään opiskelijoissa ja interventiotilanteissa huomattuja muutoksia ja vaikutuksia koiran oman, itsenäisen toimijuuden kannalta sekä sitä, miten nimenomaan koiran toimijuudessa ja yksilöllisyydessä on ollut opiskelijoille ja tilanteiden rakentumiselle jotain erityistä ja merkityksellistä.

"Kun se ei ole vain koira" P, 2. haastattelu

"Kaikkihan ei oo kiinnostunu koirista. Mut kun sä näät että toiset silittää sitä koira ja siinä on siinä se elävä olento ja katsot sitä, niin sekin jo vaikuttaa mä aattelen, ihmiseen, kun sä näät kun joku pajjaa sitä olentoa" M

Koira rikkoo kaavaa ja luo olemuksellaan ja toiminnallaan positiivista distraktiota

Haastateltavien koira-avusteisten tilanteiden tulkinnoissa koiran oman, autonomisen toiminnan, olemuksen ja tilanteissa olemisen tapoihin liitettiin kuvauksia ja merkityksiä, jotka toivat esiin koiran omaa toimijuutta sekä koiran läsnäolossa olleen itseisarvoinen merkitys ja erityisyys opiskelijoille ja toiminnan ohjauksellisuudelle. Koira-avusteisuudessa työskentelevä koira oppii ja osaa hakeutua ihmisten luokse ja lähelle ja toimia ympäristössään sekä tekemään siinä aistihavaintoja tavoilla, joilla se voi antaa mentaalista tukea tilanteessa oleville ihmisosapuolille (ks. luku 3). Haastatteluiden kuvauksissa koira vaikutti suoraan opiskelijoihin antamallaan tuella kuten ottamalla

kontaktia ja hakeutumalla opiskelijan lähelle, sekä hyväntuulisella olemuksellaan ja touhuamisella ilmapiirin ja tilanteiden rakentumiseen ympäristössään. Koira oli opiskelijoiden kanssa vuorovaikutuksessa ja toimi tilanteissa tavoilla, jotka välittyivät ympäröivään tunnelmaan ja mahdollistivat muutoksia tilanteiden rakentumisessa ihmisosapuolten kesken. Koiran välittömyys ja tunteiden osoittaminen opiskelijoita kohtaan oli tärkeää, sillä se kontribuoi opiskelijoiden kokeman jännityksen laukeamista sekä sosiaalisen kanssakäymisen helpottumista, mikä oli näkynyt opiskelijoissa erityisesti koira-avusteisuutta integroineen ohjaustyön ryhmässä toimimisen ja esiintymisvarmuutta koskeneiden harjoitusten aikana.

"Se meni niinku me ajateltiinkin, että se koira rikkoo sen tilanteen, kun se koira rakastaa kaikkia" M

Seivon ja Pulkkinen (2021, 17) tutkimuksessa koira-avusteiseen hyvinvointiohjauksen työpajaan osallistuneet opiskelijat korostivat kokeneensa koiran helpottaneen tilanteissa muiden ihmisten kanssa olemista ja olemalla yleisen tunnelman jäänmurtajia. Koiran merkitys tunnelmaan vaikuttamisessa tuli myös tämän tutkimuksen haastateltavien kokemuksissa esiin: koira rikkoi viralliseksi tai jännittäväksi koettuja tilanteita sekä rentoutti ja kevensi ilmapiiriä olemuksellaan, koiralle ominaisella välittömyydellään, toiminnallaan ja koiramaisella käyttäytymisellään. Erityisesti koiran kyky rikkoo tunnelmaa ja toimia nimenomaan ilmapiirin jäänsärkijänä korostui. Koiran synnyttämä tunnelman vapautuminen implikoitui moniin muihin opiskelijoiden kannalta myönteisiin tekijöihin, kuten rentoutumiseen sekä vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen käynnistymiseen ja rakentumiseen ihmisten välillä.

"Se koira on sellanen icebreaker" P, 2. haastattelu

"Kyl mä uskoisin ett niillä koirilla on ollut jopa isompi vaikutus ku mitä me oltiin etukäteen ajateltu...Niinku jäänrikkojana ja tunnelman keventäjänä" O2

Koiran erilainen oleminen suhteessa totuttuun korostuu yliopiston kaltaisessa, tyyppillisesti formaalissa ympäristössä, jolloin jo pelkkä koiran läsnäolo tekee tilanteen määrityksestä lähtökohtaisesti erilaisen. Vaikka koira-avusteisuudessa kyseessä on soveltuva ja kokenut koira, ei koira kuitenkaan huomioi työympäristöönsä liitettyjä ihmislähtöisiä etikettejä, odotusarvoja tai virallisuutta vaan toimii ja on tilanteissa ihmislähtöisistä normatiivisuuksista vapaa. Koiralle ei toisin sanoen ole akateemisilla meriiteillä tai muodollisuuksia minkäänlaista merkitystä, eivätkä ne myöskään määritä sitä, miten koira toimii tilanteissa tai suhtautuu ympäröiviinsä ihmisiin. Koira on tilanteissa luonnollisesti sellainen kuin se on, ja kohtaa ihmiset sellaisina kuin he ovat. Koiran ollessa piittaamatta esimerkiksi akateemisista säännöistä (koska se ei tiedä sel-

laisista), tuo koira sen sijaan niiden tilalle leikkisyyttä ja vilpittömyyttä tunteiden osoittamisesta. Koira ei esitä mitään roolia mutta on iloinen ja hyväksyvä sekä toimii ja käyttäytyy silloin ihmisperspektiivistä katsottuna totuttuun yliopistoympäristön korrektiuteen nähden rajat rikkovasti ja välittömänä, millä voi olla suuri merkitys tilanteessa olevien ihmisten tapaan olla.

"Akateemisissa kontekstissa se rikkoo sen, että pitäis olla niin valmisteltu ja suunniteltu ja tietävä ja ihmisillä voi olla valtavia kriteerejä oman esiintymisen suhteen niin se koira houkuttelee vähän erilaista puolta itsestä ja se tilanteen määrittäminen on vähän erilainen" M

"Sä tuut tilaan, joka on aivan eri näkönen kuin mihin yleensä mennään kun on opetustilanteita, ja sitten siellä on vielä koiria, niin se jo purkaa sen tietynlaisen miten mun pitää käyttäytyä tai mihin mun pitää mennä istumaan" P, 2. haastattelu

Se, millaisin tavoin ja kuinka luonnollisesti koira toimii ja suhtautuu asioihin ympäristössään, voi olla opiskelijalle hyvin vapauttavaa ja auttaa olemaan itsekin tilanteessa itseensä kohdistuviin paineisiin ja odotuksiin nähden uudella tavoin, ottamaan erilaisia rooleja ja mennä jännittävään tilanteeseen. Koiran luonnollisuus ja välittömyys olla tilanteissa on koiraan sisäänrakennettua, ja voi koira-avusteisuudessa näkyä koiran toiminnan ja käytöksen kautta tavoilla, jotka tuovat tilanteeseen ihmisen kokeman jännittämisen, virallisuuden ja itsekriittisyyden näkökulmasta tiettyä myönteistä epäsovinnaisuutta, joka on opiskelijalle vapauttavaa. Vapautuminen ja rentoutuminen välittyy uskallukseen olla tilanteissa, kohdata epämukavuusalueita ja olla sallivampi itseään kohtaan. Koiran läsnäolo ja koiramainen tapa olla on myös jotain, mihin voi viedä huomiota ja siten poistaa itse kohdistuvia paineita ja jonka äärellä voidaan kokea myös kollektiivisesti iloa.

"Mä luulen et opiskelijoilla on aika paljon paineita siitä mitä pitäis olla, minkälainen pitäis olla miltä pitäis kuulostaa miltä pitäis näyttää, miten pitäis menestyä. Niin mä luulen et siinä koirassa on jotain niin sellasta tietyllä tavalla tavallista ja hyväntuulista ja ilosta että se koira ihan omalla olemassaolollaan ja sallivuudellaan vaan tekee sen hyvän olon useimmille ihmiselle" P, 1. haastattelu

"Nyt siellä on ne koirat jotka rikkoo sen tilanteen määrittäystä ja samalla se muuttaa ihmisten roolitkin siellä ja sä saat sellasen, et hei tää oli ihan kiva kertoo tästä" M

"Siinä tuli sitä sähläystä niiden koirien kaa niin se oli just se mikä rentoutti ja et me voidaan yhdessä nauraa – se vähän rikkoo sitä kaavaa ja jäätä sillä tavalla että ei oo niin vakavaa, ja siitä tuli itellekin ohjaajana rentouttava olo" O2

Koira maadoittaa olemisellaan ihmistä

Eräs vahva koiran erityisyyttä kuvaava seikka oli haastatteluista välittyvät tulkinnat ja kokemus siitä, kuinka koira kykeni olemisen tavallaan ja toiminnallaan rauhoittamaan ja maadoittamaan ympärillään olleita opiskelijoita. Koiran tavassa olla kuvattiin olevan jotakin sillä tavoin erityistä, että se saa ihmisen rauhoittumaan ja herkemmin pysähtymään hetkeen sekä sulkemaan ulkopuoliset asiat mielestä. Tämä erityisyys yhdistettiin muun muassa siihen, että koira elää vain hetkessä eikä murehdi menneitä tai tulevia tai mieti tilanteen ulkopuolisia asioita, kuinka koira ei ota mitään rooleja, ja myös siihen kuinka helppoa koiran oli työskentelyn aikana vain pysähtyä ja rentoutua lepäilemään. Koiran käyttäytymisen ja olemisen maanläheisyys ja luonnollinen tilanteisuus katsottiin välittyvän myönteisesti opiskelijoiden olemiseen ja olevan jopa tietynlainen olemisen malli opiskelijoille. Koiran luonnollinen tilanteessa oleminen ja eläminen oli kiinnittänyt ohjaajien huomion, ja otettiin myös havainnoivaksi tueksi opiskelijoille itsemyötätunnon ja tietoisien läsnäolon harjoitusten yhteydessä.

"Koira ei ikinä esitä jotain sellasta mitä se ei oo, et sillä koiralla on sellanen maadottava vaikutus" P., 1. haastattelu

"Se sellainen läsnäolo ja siihen hetkeen pysähtyminen, niin ne koirat toimi hyvin myös siinä apuna" O2

"Yks ohjauksen teema oli läsnäolo ja tietyissä hetkessä oleminen niin ne koirat toimi hyvin myös siinä, kun osa harjoituksista toimi tietoisena läsnäolona" O2

Maadoittavan vaikutuksen rinnalla korostui opiskelijoiden koiran kanssa ja kautta tapahtuva rauhoittuminen. Tilanteissa tapahtuva rauhoittuminen näyttäytyi lisäksi molemminpuolisena, jolloin myös koira osoitti tyytyväisyyttä ja nautintoa olostaan. Voi siis olla, että myös opiskelijoiden tapa olla koiran kanssa ja lähellä oli vaikutukseltaan koiralle rauhoittavaa, jolloin rauhoittuminen kehkeytyi vastavuoroisessa olemisessa ja sai aikaan molemminpuolista hyvää oloa.

"Koirakin vain rauhoittuu tilanteissa, ja on vain paikallaan. Välillä ne on selällään siinä keskellä ja opiskelijat niitä rapsuttelee ja koirat ovat aivan onnellisia" P, 2. haastattelu

Koiran ja koiran toiminnan aitous, sallivuus ja luonnollisuus nähtiin itseisarvoisena. Nämä piirteet yhdistettiin myös koiran vilpittömyyteen ja antamaan kokemuk-

seen ehdottomasta hyväksynnästä, millä myös pohdittiin voivan olla opiskelijan näkökulmasta hyvinkin voimakas merkitys. Koira ei tuomitse ihmistä tai esitä ihmiselle muuta kuin on, jolloin ihmiselle muodostuu kokemus omasta riittävydestä ja hyväksytyksi tulemisesta koiran silmissä. Lisäksi koiran osoittamat tunteet nähdään ja koetaan aitoina sekä pyyteetöminä, jolloin esimerkiksi koiran ilo ja läheisyyteen hakeutuminen eivät voi ihmisen näkökulmasta perustua teeskentelyyn. Kokemus, jossa tuntee riittävänsä ja kelpaavansa sellaisena kuin on, voi olla emotionaalisesti suuri tuki sekä myötävaikuttaa myönteisesti ja vahvistavasti opiskelijan minäkuvaan. Näkemys koiran toimijuuden huomattavastakin merkityksestä sekä koirasta lähtevästä myönteisestä vaikutuksesta opiskelijoiden itsemyötätunnolle oli haastateltavien ajatuksissa ja tulkinnassa vahva.

"Eikö se ole jo yks hyvinvoinnin tuki että on niin kuin ehdoton, sä olet huomion kohteena ja koiran silmissä. Vaikka enhän mä tiedä mitä koira ajattelee mutta mä voin tehdä tulkinnan että hän viihtyy mun seurassa ja mä olen ihan ok" M

"Opiskelijat ite sanoo että koska se koira hyväksyy, se aina hyväksyy sut sellasena kun sä tuut, sit se koira on maanläheinen ja koira on luonnollinen kun se sallii sun olla just sellanen ku sä oot ja se on itse just sellanen kun se on. P, 1. haastattelu

" Koira on niin kuin varauksettoman kiinnostunut siinä mielessä, että joku haluaa tulla syliin on jo että sen voi kokea kun se koira siinä on niin että mä oon riittävän hyvä. Että hän valitsi mut ja mun syliin voi tulla." M

Koiralla on yksilöllinen toimijuus ja merkityksellisyys

Kuten luvussa 4.1. tuodaan esiin, koiralla on yksilöllinen toimijuus ja persoona, joita myös yleisesti muokkaa koiran omat kokemukset ja ympäristöstään oppimat ja aistimat asiat. Vaikka koira olisi koulutettu ja opetettu erilaisiin asioihin, on koira tilanteissa autonominen osapuoli, jolla on oma toimijuus, jossa heijastuu myös koiran persoonalliset puolet. Koiran yksilöllisyys ja oma toimijuus myös määrittävät sitä, miten koira toimii ja on erilaisissa tilanteissa ja näiden seikkojen perusteellisempaa huomiointia on peräänkuulutettu koira-avusteisuuden toteutuksessa ja tutkimuksessa. (ks. esim. Rodriguez ym. 2021).

Koiran yksilöllisyys ja omaehtoinen, persoonallinen toimijuus nousi myös haastateltavien kerronnassa esiin. Huomio osiltaan myös vahvistaa ja osoittaa että koira on koira-avusteisessa toiminnassa ihmistä hyödyttävän ja ihmisen hyödyntämisen objektin sijaan aktiivinen ja itsenäinen osapuoli. Erityisesti koira-avusteisissa hyvinvointiohjauksen työpajoissa, joissa koira sai olla tilassa kytkemättömänä, koirat

toimivat haastateltavien kuvauksissa hyvinkin omaehtoisesti ja omaan tahtiinsa, kierrellen tilassa, käyden ja lähtien eri opiskelijoiden luota, välillä touhuten ja välillä torkkuen – missä siinäkin oli myös koirien välillä eroja.

”Työpajojen aikana ne koirat leikki, ne hakeutu syliin, ne saatto nukkua, ne saatto tassutella tässä ja tutkailla ympäriinsä, ne teki ihan sellasia koirien juttuja. Mut kyl ne oli kovin läsnä, et ei ne ollut lähdössä minnekään.” O1

Vielä tarkemmin voidaan haastattelujen perusteella huomata koiran työskentelevän koira-avusteisuudessa tavoilla, jossa sen persoonallisuuden merkitys erottui ja välittyi. Persoonallisuus näkyi koiran tavassa työskennellä, sekä siteen muodostumisessa ja syvyydessä koiran ja opiskelijan välillä. Omaehtoisen toimijuuden koettiin näkyvän koiran hakeutumisessa opiskelijan kanssa vuorovaikutukseen, jossa oli kuitenkin koirien välisiä eroja suhteessa siihen, miten ja milloin opiskelijan luo hakeuduttiin. Koiran oma yksilöllisyys ja persoona näkyi siinä, miten toisiinsa nähden eri tavoin koirat työskentelivät ja olivat kanssakäymisessä opiskelijoiden kanssa. Ohjaustyön aikana heijastui joidenkin koirien työskentelyyn myös se, että opiskelijoista alkoi tulla koiralle tuttuja, joka saattoi vaikuttaa molemmin puolin koettuun kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen laatuun ja suhteen syvenemiseen myös koiran näkökulmasta. Koirien oma, yksilöllinen tapa osoittaa opiskelijaa kohtaan tunteitaan, kuten kiintymystä ja iloa, katsottiin olevan eräs tekijä, joka antaa opiskelijalle kokemuksen omasta tärkeystä ja merkityksellisyydestä. Koiran yksilölliset tavat ja eleet voivat siis olla olennainen tekijä tarjoamaan opiskelijalle emotionaalista tukea.

”Nyt kun oli se Opiskelijan kompassin juttu ja samat opiskelijat joka kerralla niin niistähän tuli niille koirille tuttuja, ja ne kiers ne opiskelijat ihan niinku vanhat kaverinsa” P, 1. haastattelu

”Koirat tulivat kertojen alussa tervehtimään ryhmään saapuvat opiskelijat, yksi koira oli uikuttanut kun ihmiset olivat lähdössä niin siitä arveltiin tulleen opiskelijoille hyvää mieli, että oli koiralle tärkeä ja koira kaipasi” O1

Koiran toimijuus on tunnistettavissa jo yleisesti haastateltavien kuvaksissa koiran koiramaisesta tavassa olla tilanteissa, ja koiramaisuus miellettiin nimenomaan positiivisena asiana. Kuten koiralta saatu läheisyys, myös koiran leikkisyys ja vilpittömyys toimi katalyyttinä tilanteisen ahdistavuuden tai virallisuuden helpottamiselle sekä sosiaalisuudelle otollisen ilmapiirin rakentumiselle.

”Mä nään ett kun on se koiran leikkisyys niin siinä tulee se että ei tää oo niin vakavaa. Tavallaan että saa semmosen kokemuksen sosiaalista jännittämistä ja ahdistusta kokevaa että no tästäkin selvitettiin.” M

Koiran oman toimijuuden tulee kuitenkin perustua koiran toiminnan omaehtoisuuteen ja koirasta itsestään lähtevään aktiivisuuteen, mikä koira-avusteisuudessa on myös koiran hyvän kohtelun ja hyvinvoinnin periaatteiden mukaista (ks. s. 22). Koiralla tulee olla autonomia päättää mitä se tekee ja kenen luo se hakeutuu, ja koiran ohjaaja voi lähinnä positiivisesti kannustaen ohjata koiraan tarvittaessa. P:n ajatuksia mukaillen koiran oikeus autonomiaan toiminnan aikana, mihin kuuluu myös koiran mahdollisuus poistua tilanteesta, on ensinnäkin eettinen lähtökohta, ja toisekseen mahdollistaa pakottamista paremmin myönteisen ja luontevasti syntyvän vuorovaikutustilanteen syntymisen koiran ja opiskelijan välillä.

"Se koira ite kyllä päättää aika vahvasti et kenen luo se menee, et eihän ohjaaja voi käskee koiraan sitä tekemään, mut ohjaaja voi siihen pikkasen kannustaa et hei mees tonne" P, 1. haastattelu

"Koirat ei oo mitään temppujen tekijöitä niissä tilanteissa vaan se koira on kuitenkin sillai itse, niin sä et voi pakottaa koiraan tekemään jotain tiettyjä asioita, se on vähän sen toiminnan vastastakin" P, 2. haastattelu

Koiraan kiinnytään yksilönä ja koirasta tulee ryhmän jäsen

Koiran yksilöllistä toimijuutta ja merkitystä vahvasti tulkinnat, joiden mukaan koiriin ensinnäkin kiinnytään kampuskoiratoiminnassa yksilöinä – ei vain geneerisesti koirana – ja kuinka lisäksi hyvinvointiohjauksen yhteydessä koirista kuvattiin tulleen ohjaussessioiden aikana ryhmän jäseniä pelkän samassa tilassa olemisen sijaan.

"Tänne on syntynyt semmonen yhteisö, ja ne koirat on siinä osa" P, 1. haastattelu

Koiran yksilöllisyyden ja persoonan merkitykseen kannalta merkittävä esiin noussut asia oli nimenomaan se, että opiskelijat kiintyivät tiettyyn koiraan ja muodostivat siihen oman siteen, jolloin saman, tietyn koiran läsnäoloa kaivattiin opiskelijan tueksi.

"Ne kokee saaneensa yhteyden johonkin tiettyyn koiraan, ja ne toivoo, että se sama koira on siellä jatkuvasti" P, 2. haastattelu

Hyvinvointiohjauksen pilottityöpajassa oli ollut eri kerroilla eri koiria ja jollain kerralla ei koiraakaan, mistä opiskelijat olivat saattaneet olla pettyneitä. Vastavaanlainen koiran läsnäolon merkitys nousi esiin myös Seivon ja Pulkkinen (2021, 25) opiskelijahaastattelussa. Koiran yksilöllisyyden arvo oli toiminnan aikana ja toteutuk-

sessä tunnustettu, ja saman koiran merkitys oli kuultu opiskelijoiden puheissa ja palautteissa, mikä sittemmin huomioitiin pilottin jälkeisissä työpajoissa. Koiran jäsenyys ryhmässä oli koettu ja näkynyt pilottityöpajaan nähden vahvempana nimenomaan niissä työpajoissa, jossa sama koira oli ollut mukana työpajan alusta loppuun.

"Kun täällä on ne viis kertaa ja niissä on aina ne samat koirat, niin ne koirathan tulee tietyllä tapaa osaksi siihen ryhmään" M

Opiskelijoiden kiintyminen ja tunnesiteen muodostuminen koiriin näkyi vuorovaikutuksen ja yhteyden muodostamisessa vaihteittain sekä siinä, että tunnesiteen syvennyttyä koiran luona haluttiin olla ja viipyä. Kaikkien haastateltavien kokemuksissa kuvattiin, kuinka opiskelijat itse puhuivat koirille ja toimivat tilanteissa tavoilla, joista välittyi, että koira koettiin yhdeksi ryhmän jäseneksi, osaksi yhteisöä ja toisaalta kuinka koirat itsekkin toimivat ihmisten välillä yhtenä joukon jäsenenä. Koiria puhuteltiin nimellä, niille juteltiin ja niitä kohdeltiin persoonina, ja ensimmäisenä tilaan tullessaan opiskelijoiden kerrottiin huomioineen muiden ihmisten sijasta nimenomaan koiran, jota tervehdittiin kuin tuttua ja jolta kyseltiin viime aikojen kuulumisia. Koirat kohdattiin ja niitä kohdeltiin persoonina.

"Ne opiskelijat alkaa viipyä täällä sen virallisen osuuden jälkeen, ja ne alkaa vähitellen rapsuttaa sitä koiraa ja myöhemmin ottaa sitä jo syliin, ja sit ne puhuu enemmän ne ihmiset et on semmonen välitön tunnelma." P, 1. haastattelu

"Opiskelijat tervehtii niitä että 'terve Turre tai terve Murre, mitä sulle kuuluu'." M

Kaiken kaikkiaan koiran toimijuus koettiin erityiseksi, ja koiraa kuvailtiin haastattelussa merkitykselliseksi, aktiiviseksi osapuoleksi. Koiralla on monitahoinen tilanteinen lisäarvo opiskelijoiden tukena sekä opiskelijoille suunnatun hyvinvointiohjauksen toteutuksessa, joka kumpuaa nimenomaan siitä, että koira on koira.

Vaikka se [työpaja] olisi muutenkin hyödyllinen ilmankin koiria, mutta ne on tuonut siihen sen oman lisän ja sellasen ulottuvuuden, mitä ei välttämättä olisi ilman niitä koiria saanu." O2

Tässä luvussa tunnustettiin ja kuvattiin koiran itseisarvoinen roolia ja toimijuutta koira-avusteisuuden ei-inhimillisenä osapuolena, ihmisessä vaikutuksia toiminnallaan herättävänä toimijana, sekä lajien välisen kanssakäymisen muodostajana. Samalla on kuitenkin syytä huomioida, että koiran merkityksellisyys ja koirasta välittyvät myönteiset vaikutukset voivat olla hyvinkin sidoksissa opiskelijan koiraan liittyvään asennoitumiseen ja motivoitumiseen, minkä vuoksi koira-avusteisuus ei palvele tarkoitustaan universaalisti kaikkien opiskelijoiden keskuudessa. Ne opiskelijat, joille koirassa on lähtökohtaisesti jotakin erityistä, voivat herkemmin kokea saavansa

koirasta suurta iloa ja tukea. Vastaavasti koiralle, joka motivoituu ja kokee iloa ihmisistä, on työskentely tällaisten ihmisten parissa mieluisaa, mikä luo molemmin puolin otollisen lähtökohdan toiminnalle.

"Se [koira] on vaan semmonen elementti, joka on positiivinen niille jotka koirista tykkää ja joille ne koirat on merkityksellisiä" P, 2. haastattelu

6.3 Koira-avusteisuuden toteuttaminen yliopistokontekstissa

Aiemmissä tulosluvuissa olen lähestynyt yliopistolla toteutettavan koira-avusteisen toiminnan funktiota opiskelijahyvinvoinnin edistämässä suhteessa siihen, millaisin tavoin toiminta voi opiskelijaa auttaa, millaisia ajatuksia toiminnan vaikutuksista toimintaa toteuttaneilla henkilöillä on, sekä millaisena koiran oma merkitys ja rooli näyttäytyy. Haastatteluissa nousi myös vahvasti esiin ajatuksia ja kokemuksia siihen, millaisena yliopistoympäristö näyttää koira-avusteisuuden toteuttamisen kannalta, ja millaisia tarpeita, etuja ja haasteita yliopistokontekstiin tuotuun koira-avusteisuuteen liittyy. Tässä luvussa sukellaan siis tarkastelemaan kampuskoiratoimintaa käytännön tasolla, ja yliopistokontekstia koira-avusteisuuden toimintaympäristönä.

Yliopisto koiran työskentely-ympäristönä

Kuten koira-avusteisuutta ja koiran soveltuvuutta koskevassa luvussa 3.1. tuli esiin, koiran tulee nauttia työskentelystään ja voida sen aikana hyvin, minkä vuoksi sekä koiran työskentely-ympäristön sopivuutta että koiran omaa soveltuvuutta tulee koira-avusteisissa interventioissa miettiä, eikä mikä tahansa koira voi toimia myöskään kampuskoirana.

Eräs olennainen huomioitava osa-alue siinä, miten koira-avusteisuutta voidaan hyödyntää opiskelijahyvinvoinnin edistämässä, on siis pohdinta yliopistokontekstin toimivuudesta koiran työskentely-ympäristönä. Kyse on tällöin myös koiran hyvinvoinnin varmistamisesta. Haastateltavista P:llä oli koiran ohjaajana, kampuskoiratoiminnan vastuuhenkilönä sekä yliopistolla käytettävien kaveri- ja lukukoirien soveltuvuusarvioijana kertynyt paljon kokemusta ja näkemystä siihen, millaisena yliopistoympäristö näyttää koiran työskentelyn kannalta ja mitä etuja asetelmassa on. Niimenomaan yliopistokontekstin antamat edut näkyivät vahvoina hänen ajatuksissaan ja korostuivat erityisesti sen vuoksi, että hänellä oli taustansa myötä kertynyt vertailupohjaa myös muunlaisissa ympäristöissä tapahtuvaan kaveri- ja lukukoiratoimintaan ja hahmotusta työskentelyyn koiran näkökulmasta. Yliopisto on P:n kokemuksen mukaan koiralle lähtökohtaisesti helppo paikka työskennellä ensinnäkin sen vuoksi,

että koska koira-avusteisiin tilanteisiin on kiinteistöissä varatut omat, tietyt tilansa, tulee koira aina samaan ja tutuksi tulleeseen tilaan. Tila on ikään kuin koiran oma työhuone yliopistolla. Koiratilat puhdistetaan ja siivotaan sessioiden jälkeen ja niiden materiaalivalinnat- ja tilaratkaisut on ajateltu niin, että koirien on mukava olla tilassa. Yliopiston koiratiloissa ei myöskään ole samanlaisia voimakkaita kemikaalihajuja, liukkaita pintoja tai yllättäviä kovia ääniä, joita esimerkiksi laitosvierailujen aikana koira usein kohtaa.

"Tää on helpompi työskentely-ympäristö ja täällä ollaan aina samassa tilassa, eli tää on tilana koiralle tuttu." P1

"Nää yliopiston tilaisuudet on siksi koirille helpompia, kun täällä ei ole sellasia hajuja mitä laitoksissa on ihan jo lääkkeistä ja pesuaineista ja tämmösestä johtuen, täällä ei kukaan käyttäydytä arvaamattomasti eli ollaan tekemisissä sellasten ihmisten kanssa jotka käyttäytyy niin kuin yleensä ollaan totuttu, eikä tule yllättäviä kovia ääniä." P1

Toinen syy koiran helpommalle työskentelylle koskee koira-avusteisuuden toteutuksen kohderyhmää yliopistolla, eli opiskelijoita, joiden parissa koira työskentelee. Yliopisto-opiskelijoilla ei kohderyhmänä yleensä ole vastaavanlaisia käytökseen vaikuttavia toiminnallisia tai diagnostisia erityistarpeita, joita kaverikoirien laitosvierailujen kohderyhmillä on.

"Kyllä mä sen näen että esimerkiksi meidän Luke, jonka kanssa mä käyn tosi paljon dementikkojen ja vanhusten psykogeriatrisilla osastolla niin Luke on täällä enemmän oma itsensä tai siis täysin oma itsensä koska täällä on samantyyppisiä ihmisiä joita se kohtaa normaalissa elämässään" P, 2. haastattelu

"Tää toiminta poikkeaa kirjaston lasten lukukoirajutuista ja laitosten kaverikoirakäynneistä, koska kohderyhmä ja tarpeet ovat toisenlaisia, jossa terveet nuoret aikuiset jää ikään kuin kokonaan väliin" P2

Yliopistolla ihmiset näyttävät koiran näkökulmasta käyttäytyvän muualta elämästä totutun laisesti ja tutulla tavoin, mikä tekee tilanteista vähemmän kuormittavia. Lisäksi esimerkiksi pienryhmäohjauksessa koira tulee ohjauskertojen välillä tutuksi osallistujien kanssa.

"Koirilla on sama kuin ihmisillä että ei ne kaikkiin reagoi samalla lailla kuin toisiin. Mutta kyllä se koiralle on tietyllä tavoin helpompi kun siellä on kerrasta toiseen samat ihmiset, se tilanne on enemmän tuttu" P, 2. haastattelu

Työskentelyn ollessa koiralle kohderyhmän kannalta kevyempää, aukeaa toiminnallista joustavuutta siihen, millaisiin ohjauksellisiin sisältöihin tai opiskelun haasteiden osa-alueisiin koira-avusteisuutta voi yliopistoympäristössä integroida.

Koiran työskentelyn kohderyhmän erilaisuus ja erityyppiset tarpeet perinteisen kaveri- ja lukukoiratoiminnan kohderyhmiin nähden tarkoittaa P:n mukaan myös sitä, että koiralla on yliopistoympäristössä työskennellessään laajempi työnkuva. Tähän rooliin edellytetään koiralta joustavaa kykyä ja halua toimia sekä tapahtumissa, joissa ympärillä on paljon ihmisiä ja hälinää kuten vapaamuotoisissa drop in -tapahtumissa, opetus- ja ryhmäohjaustilanteissa että kahdestaan haastavassa tilanteessa olevan opiskelijan kanssa. Erityyppiset tilanteet vaativat koiralta taitoa toimia ja säädellä omaa käytöstään tilannekohtaisesti. Joissain tilanteissa koiran on esimerkiksi sallittua ja suotavaa olla leikkisä, toisissa taas rauhoittavasti opiskelijan lähellä. Tämän vuoksi yliopistolla työskentelevältä koiralta odotetaan pätevyyttä toimia sekä luku- että kaverikoirana. P kuitenkin pohti, olisiko yliopistolla työskentelevien koirien soveltuvuutta aiheellista hienosäätää ja uudelleen arvioida vielä täsmällisemmin yliopistokontekstiin istuvaksi. Siten yliopistolla työskentelemään valittavilla koiralla olisi ominaisuuksiensa puolesta mahdollisimman helppo sopia eri rooleihin ja näin toisaalta voitaisiin vastata entistä paremmin opiskelijoiden erilaisiin tarpeisiin. P:n ajatus oli vahvistunut haastattelujen välillä koronapandemian sekä koira-avusteisen pienryhmäohjauksen pilotoinnin jälkeen. Oli tulkittavissa, että opiskelijoiden yksilöllisen tuen tarve sekä haasteiden syveneminen ja koira-avusteisten hyvinvoinnin työpajojen pilotointi oli kirkastanut pohdintaa siitä, millaisia spesifimpiä ominaisuuksia yliopistokontekstissa työskentelevällä kampuksella tulisi olla.

"Se että lukukoira toimii aina yksin, kaverikoira toimii aina ryhmässä. Täällä kampuksella toimiva koira on sekä että.. eli että kumpikaan näistä ei suoraan käy täällä. Että meillä on joskus tilanteita, jossa jollakin opiskelijalla on tosi ahdistava tilanne jossa hän on kahestaan koiran kanssa tai sitten on näitä ryhmätapaamiset ja opetustilanteet." P, 2. haastattelu

"Ne kriteerit on pikkasen erilaiset siinä, miten koiran tulis ja ohjaajan myös millä lailla ymmärtää sitä tilannetta. Ollaan mietitty voisko olla jotkut semmoset kriteerit, joita yhdisteltäis olemassa oleviin ja lisättäis jotain uusia ja joista tulis nimenomaan erityisesti tän tyyppiseen toimintaan koulutetut ja arvioidut koirat" P, 2. haastattelu

Eräs sekä koiran työskentelyyn että opiskelijoiden toiveisiin liittyvä kysymys on P:n mukaan se, onko koira työskennellessään kytkettynä vai kytkemättömänä. Tämä seikka tulisi myös huomioida, mikäli pohditaan koiran kampuustyöskentelyn omia, perinteisestä Kennelliiton kaverikoiratoiminnasta eriäviä kriteerejä. Kaverikoiratoiminnan aikana koira on aina kytkettynä ja koiralla kaulassaan toimintaa signaloiva oranssi huivi, kuten yliopiston eri drop in -koiratapahtumissa. Kennelliitto kuitenkin keskeytti virallisen kaverikoiratoimintansa koronapandemian aikana. Opiskelijoiden kasvanutta pahoinvointia koskeneiden hälytysmerkkien myötä Knowhau sai Jyväskylän yliopiston ja Kennelliiton poikkeusluvalla osallistua koira-avusteisesti pienryhmäohjauksiin huivittomien kaveri- ja lukukoiriksi soveltuviksi arvioitujen,

entuudestaan kampuskoiratoiminnassa olleiden koirien kanssa. Koirat työskentelivät pienryhmien ajan kytkemättöminä, mikä P:n mukaan toi paljon vapautta koiran työskentelyyn ja välittyi siihen, millaisena ryhmän opiskelijat kokivat koirien läsnäolon.

"Opiskelijat paljon toivoo, että koirat olisi vapaana, ja pienryhmäohjauksissa koirat ovat vapaana mutta niillä ei ole huiveja. Niille opiskelijoille kuitenkin kerrotaan alussa että ovat soveltuviksi arvioituja kaverikoiria" P, 2. haastattelu

"Kytkemättömänä olo näkyy koiran työskentelyssä: se on silloin enemmän omilla ehdoillaan" P, 2. haastattelu

Kuten P tuo koirien alkuesittelyjen kautta esiin, on koirien läsnäoloa koskevat esittelyt ja pelisäännöt tärkeä asia koiran työskentelyn ja hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden tilanteisiin liittyvän luottamuksen kannalta. Myös O1 koki koiran oman hyvinvoinnin ja työrauhan vuoksi tärkeänä, että osallistujat ovat tietoisia koirien ja koirien ohjaajien roolista erityisesti ohjauksellisissa pienryhmätilanteissa.

"Opiskelijoille esitellään koirat ja kerrotaan alussa, miten tilanteessa voi ja saa olla, ja että heiltä ei odoteta mitään." P, 2. haastattelu

"Hyvä käydä alussa läpi toimintaperiaatteet ja kertoa osallistujille, että tämä on koiralle työtä ja keitä koirien ohjaajien kanssa ollaan" O1

Koiran ja koirakon soveltuvuus on arvioitu ennakkoon. Kertomalla opiskelijoille tilanteessa olevien koirien olevan toimintaan soveltuviksi arvioituja luodaan jo rentoutumista edistävä lähtötilanne, jossa opiskelijoiden ei tarvitse kokea koirista painetta. Tietoisuus arvioinnista herättää opiskelijoiden luottamusta, ja arvioinneista kerrotaan koirien esittelyn yhteydessä opiskelijoiden saapuessa koira-avusteisiin tilanteisiin. P katsoi lisäksi oman kokemuksensa sekä palautteiden perusteella, että opiskelijoille on helpompaa olla koira-avusteisissa tilanteissa, kun koirasta vastuussa oleva ohjaaja on samanaikaisesti paikalla, ja opiskelijoiden kokeneen koiran ohjaajan läsnäolon tilanteissa ensisijaisesti huojentavana asiana.

"Palautteissa myös opiskelijat usein sanoo, et se on heille tosi tärkeä tieto et nää on etukäteen arvioituja koiria... Et he tietää et nää koirat on arvioituja ja tää on niiden työtä, ja sit et se on todella tärkeetä et se ohjaaja on siinä, et heil ei oo vastuuta niistä koirista millään muotoa" P, 1. haastattelu

Vaikka yliopistoympäristö tarjoaa paljon etuja koiran työskentelyn kannalta, on koiran hyvinvoinnin kannalta kuitenkin syytä huolehtia siitä, ettei työskentelyn kesto tai tiheys väsytä koiria liikaa. Erityisesti opiskelijoiden ohjaukseen ja opetukseen liittyvät työskentelytilanteet voivat olla koirille pituutensa vuoksi raskaita. Esimerkiksi pienryhmäohjauksen sessiot kestävät yleensä 1,5 tuntia, jonka aikana koiran tulisi voida hetkittäin levätä tai poistua työskentelemästä. Koiran ohjaajalla on koiransa väsymisen tarkkailussa ja jaksamisen huolehtimisessa iso merkitys ja vastuu, ja koiran

väsyessä työskentelyä pitää voida tauottaa tai keskeyttää. Pienryhmä- ja opetustilanteissa myös muut toimintaa toteuttavat osapuolet voivat huomioida koiran riittävän levon kannustamalla koirien ohjaajia antamaan koirille taukoja toiminnan huolehtimalla itse, etteivät koiran lepotauot häiritse ohjaustyötä.

"Sen huomasi, että kun nää [ohjauskerrat] on niin pitkiä, puoltoista tuntia, niin ne oli kyllä aika rankkoja niille koirille ja kyllä ne ohjaajatkin siitä sitten sano, että ne siinä sitten kyllä vähän väsy. Et ei kyllä pidempään voisi kestää" O2

"Ohjaajille voi jatkossa rohkeemmin painottaa, että koiran voi viedä sivuun tai lepäämään eikä se häiritse ohjausta" O1

Osaava koiran ohjaaja tukee sekä koiran että opiskelijan hyvinvointia

Haastatteluiden yllättävä löydös oli, kuinka vahvasti koirien ohjaajien merkitys nousi esiin, ja miten tärkeässä ja pelkän koiran ohjaamista laajemmassa roolissa kampuskoiratoimintaan osallistuvien koirien ohjaajat haastateltavien ajatuksissa ovat. Kuten jo koiran työskentelyn valvonnan ja riittävän levon varmistamisen kautta tulee esiin, koiran ohjaajalla on valtava vastuu ja rooli huolehtia ensisijaisesti koiransa "työhyvinvoinnista" koira-avuseisten tilanteiden aikana.

"Ei vaan kohtaamistilanne ja vaan myös se oman koiran hyvinvoinnin varmistaminen kaikissa tilanteissa niin ne olis mun mielestä ne kaks isoo asiaa tässä" P, 2. haastattelu

Koiran ohjaajan tulisi kuitenkin kyetä toimimaan myös muutoin osaavasti ja joustavasti koiran työskentelyn aikana niin koiran, mutta myös tilanteessa olevien muiden ihmisten kannalta. Tämä edellyttää P:n mukaan koiran ohjaajalta hyvää tilanteenlukutaitoa ja kykyä toimia vuorovaikutuksellisesti tilanteen mukaisella tavalla, kuten pysytellä tarvittaessa joko hiljaa taustalla tai kyetä avoimesti kohtaamaan ja keskustelemaan opiskelijan kanssa. Erityisesti ohjauksellisissa tilanteissa koiran ohjaajan tulisi pitäytyä mahdollisimman näkymättömänä koiran työskentelyn aikana, jotta opiskelijoiden on mahdollisimman helppo olla tilanteissa ja ohjaustyö ei häiriinny. Koiratapaamisissa koiran ohjaajan tulisi taas kuunnella ja kohdata opiskelijoita, jotka voivat hakea vuorovaikutusta koirien lisäksi niiden ohjaajilta ja kertoa heille asioistaan. Hyvillä vuorovaikutustaidoilla ja eri roolien kautta myös koiran ohjaaja on tilanteissa opiskelijoiden tukena.

"Ohjaajalla on useita rooleja. Et se olis kans yks sellannen kriteeri koska kun me puhutaan tämmösistä ryhmäohjaustilanteista tai tämmösistä just jonne opiskelija tulee hakemaan jotain apua niin silloin kaikki ylimääräiset ihmiset on lisärasite jollon sillan taas ohjaajan täytyy osata täysin feidautua pois. Et sä oot siinä joo, mut sä et näe etkä kuule mitään sen opiskelijan näkökulmasta etkä ala kommentoimaan mitään jollei opiskelija kysy" P, 2. haastattelu

"Tässä kampuskoira-ajattelussa niin opiskelijat voi puhua ihan hirveesti niille [koirien] ohjaajille. Niin jos se on semmonen ohjaaja joka ei puhu mitään tai ei ota mitään kontaktia tai ole niin kuin millään lailla läsnä siinä niin se on aika hassu se vuorovaikutustilanne... Se olis ihan hirveen tärkeätä että se ohjaaja olisi niinku läsnä niissä vuorovaikutustilanteissa eikä vaan remmin päässä valvomassa sitä omaa koiraa" P, 2. haastattelu

Koiran ohjaajalla on iso rooli koiran kanssa tapahtuvan, toimivan yhteistyön ja siten kohderyhmän luottamuksen kannalta. Jo lähtökohtaisesti tämä tarkoittaa sitä, että koiran ohjaaja kykenee lukemaan omaa koiraansa ja koira on ohjaajansa hallinnassa. Opiskelijoiden ja ohjaus- ja opetushenkilöstön luottamus koiriin ja koirakoihin on keskeistä, jotta koira-avusteiset tilanteet olisivat ohjauksellisilta ja sisällöllisiltä pyrkimyksiltään tarkoituksenmukaisia. Koirakon toimiva yhteistyö on yhteistyötä myös ohjaus- ja opetushenkilökunnan kanssa, jolloin heidän ei tarvitse tilanteissa ajatella tai huolehtia koirien tekemisiä vaan he voivat luottaa koirien ohjaajiin ja keskittyä omaan tehtäväänsä.

"Kun täällä oli se ryhmä ja ne koirat niin kyllä siinä ajatteli, että kun se niin saumattomasti menee täällä, niin siinä on valtava luottamus oltava siinä niihin koiriin että ne toimii ja erilaisten ihmisten kanssa ja ne on ohjaajilla handussa ne koirat. Niin sitten voi itse keskittyä opiskelijoihin ja siihen että mitä siellä tilanteessa tapahtuu eikä tarvitse olla huolissaan niistä koirista ja mitä ne tekee täällä" M

"Välillä jopa unohtui, että paikalla oli koirien ohjaajat mikä oli tarkoituskkin, että ne oli ikään kuin tapettia" O1

Hyvän yhteistyön ja toiminnan tavoitteiden mukaista on myös, että koiran ohjaajan ei tule lähtökohtaisesti hakeutua tai osallistua kampuskoiratoimintaan, mikäli koiran terveys, valmiudet ja soveltuvuus eivät ole toimintaan riittäviä. Soveltumattomuus olla toiminnassa ei ole myöskään koiran hyvinvoinnin mukaista, koska tilanteet voivat olla tuolloin koiralle pelottavia tai stressaavia.

"Se ohjaajan halukkuus päästä mukaan toimintaan ei saa ylittää koiran valmiuksia" P, 2. haastattelu

Kampuskoiratoiminnan vakiinnuttaminen ja kehittäminen

Kampuskoiratoiminnan jatkoon ja tulevaisuuden kannalta keskeiseltä vaikutti uusien toimintamuotojen lisäämisen sijasta tämänhetkisen toiminnan ja jo olemassa olevien koira-avusteisten toimintamuotojen vakiinnuttaminen ja kehittämien sekä toimintaan liittyvän tutkimuksellisuuden lisääminen. Yliopiston sisällä tuotettavan tutkimustiedon käynnissä olevasta, omasta toiminnasta nähtiin syventävän ymmärrystä jo olevien koira-avusteisten toimintamuotojen vaikuttavuudesta ja oikea-aikaisuudesta

opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä yliopistoympäristössä, ja siten tukevan toiminnan vakiinnuttamista ja tarkoituksenmukaista toteutusta. Tätä varten kampuskoiratoiminnan ympärille on perustettu monitieteellinen tutkimustiimi, joka yhdistää käynnissä oleviin toimintamuotoihin tutkimuksellisuutta eri tieteenaloilta.

Kampuskoiratoiminnan vastuuhenkilön roolista käsin P koki tärkeänä, että tutkimustietoa saataisiin enemmän siitä, miten usein ja pitkään opiskelijan tulisi olla vuorovaikutuksessa ja koiran kanssa positiivisten vaikutusten muodostumiselle, ja kuinka vahvana vaikutus opiskelijassa säilyy. Ennen uusien toimintatapojen pohdintaa tulisi kuitenkin ensisijaisesti varmistaa nykyisten jatkuvuus ja vakiintuminen osaksi yliopiston toimintaa. Vakiinnuttamisen haasteena on ennen kaikkea toiminnan systemaattiseen toteuttamiseen ja organisointiin kuluvaan aikaan sekä koirakoiden määrään liittyvä resurssien vähyys. Kaikki haastateltavat tunnustivat haasteen resurssien riittävydessä erityisesti toiminnassa mukana olevien koirien ja koirakoiden määrässä suhteessa jo sen hetkiseen toiminnan ylläpitämiseen nähden, ja erityisesti toiminnalta toivottua kasvua ajatellen. Sama koirakko ei voi olla töissä liian usein tai pitkään, jotta toiminta ei olisi koiralle liian väsyttävää.

"Meillä enemmän on haaste se, että ei oo tarpeeks koiria, että enemmän tarvittais koiria" P, 2. haastattelu

"Täytyy olla riittävä iso porukka tässä koska muuten tämä rasittaa liikaa niitä joita nyt on." M

"Se [toiminta] kyl leviää koko aika et se on ihan hirveen hienoo kyllä mut nyt pitää vaan hallitusti kattoo et miten se menee. Kun tää koirien hyvinvointi on meillä se ihan keskeinen lähtökohta, et se sama koira ei voi esimerkiks kovin montaa keikkaa saman viikon aikana tehdä" P, 1. haastattelu

Resurssien vähyys heijastui myös siihen, että tulijoita koira-avusteiseen ohjaukseen sekä tapaamisiin oli ollut jatkuvasti enemmän kuin mihin tähänastisilla ohjaajien ja koirakoiden määrällä oli kyetty vastaamaan, ja opiskelijoiden osallistumishalu myös kasvoi koronapandemian aikana. Samalla osa tukea tarvinneista ja osallistumaan halukkaista opiskelijoista on voinut jäädä toiminnan ulkopuolelle. Haastatteluissa painottui, että kampuskoiratoiminnan vakiinnuttamisen ja jatkuvuuden kannalta on olennaista huolehtia riittävästä määrästä toimintaan osallistuvia ja erityisesti toimintaan sitoutuvia koirakoita, jotta toimintaan tulee systemaattisuutta. Vakiinnuttamisen ja koirien ja koirien ohjaajien määrän kautta opiskelijoille voitaisiin tarjota kattavammin erilaisia mahdollisuuksia osallistua koira-avusteisiin interventioihin oppiaineesta tai opintojen vaiheesta riippumatta. Saavutettavuutta ja systemaattisuutta voisi osaltaan tukea se, että toiminnassa olisi mukana henkilökuntaan kuuluvia koirakoita, kampuskoiria toimintaan sitoutuneiden ohjaajien kera olisi enemmän, ja lisäksi tiettyihin tiedekuntiin keskittymisen sijaan useammassa eri tiedekunnissa ja laitoksissa.

"Olis hirveen hienoo et me saatas kaikkiin tiedekuntiin koirakoita. Että saatas lisää henkilökunnan koiria niin voitais tehdä vielä systemaattisemmin" P, 1. haastattelu

"Olisi hyvä että olisi enemmän koiria ja ohjaajia sekä aikaresursseja, koska kysyntää olisi varmasti ja voitaisiin ottaa huomioon paremmin myös myöhempien vaiheiden opiskelijoita" O1

Kampuskoiratoimintaa toteutetaan vapaaehtoisvoimin, oman työn ohessa. Vapaaehtoisuus asettaa oman haasteensa resurssien riittävyydelle, mutta on haastateltavien ajatuksissa kyseenalaistamaton toimintaperiaate kampuskoiratoiminnan toteuttamiselle. P kokee, että vapaaehtoisuus on toiminnan peruspilari, joka tulisi säilyttää. Vapaaehtoisuus on arvopohjaisesti tärkeä toiminnan lähtökohta, ja viestii opiskelijoille yliopiston suunalta yhteisvastuullisuudesta sekä aidosta välittämisestä ja halusta auttaa.

"Mä ite koen sen ihan äärimmäisen tärkeä näkökulma se vapaaehtoisuus sen opiskelijahyönteinnin rinnalla, ja se on saanu vastakaikua täällä yliopistoyhteisössä." P, 1. haastattelu

"Se [vapaaehtoisuus] kertoo motivaatiosta ja aidosta halusta auttaa sekä voi myös tuoda osallistujille sellaisen olon että ollaan täällä heitä varten" O1

Vapaaehtoisuus edellyttää toimintaan mukaan lähteviltä koirakoilta halua ja mahdollisuutta sitoutua. Toimintaan sitoutuminen on tärkeää myös siksi, että opiskelijat saattavat kiintyä koiriin.

"Siinä tulee se ohjaajan vastuu, että vaikka se on vapaaehtoistoimintaa, niin siihen täytyy sitoutua, koska siinä niihin koiriin saatetaan kiintyä ja saatetaan kiintyä siihen ohjaajan kanssa keskusteluun" P, 1. haastattelu

Koira-avusteisten interventioiden sovittaminen entistä paremmin yliopistokontekstiin

Kampuskoiratoiminnan tulevaisuuden toteuttamisen sekä opiskelijoille tuoman mahdollisimman hyödyllisen tuen kannalta on hyvä arvioida aiemmin toiminnasta kertyneitä palautteita, kokemuksia ja käytännön oppia. Tähän liittyy esimerkiksi koira-avusteisuutta integroivan hyvinvoinnin ohjauksellisen toiminnan näkökulmasta pohdinta, missä kohdissa ja harjoituksissa koirista on eniten opiskelijoille tukea ja milloin koirien läsnäolo ei tuo lisäarvoa tai on mahdollisesti häiritsevää. Haastateltavien kokemuksen mukaan koirat olivat olleet erityisen iso tuki ryhmään tulemisen ja ryhmäytymisen edistämiseksi sekä alkutilanteen jännittyneisyyden "jäänsärkijöinä" ja tunnelman rentouttajina. Koiran läsnäolo tuki opiskelijoiden ryhmäytymistä sekä luottamuksellisen ilmapiirin muodostumista, joka koettiin ohjauksellisen työn yhteydessä

suurena lisäarvona. Koirasta on ohjauksellisesti tukea alkutilanteen ja ryhmäytymisprosessin jälkeenkin, jolloin koiran läsnäoloa kannattaa miettiä koko ohjausprosessin ajalle eri vaiheisiin.

"Kun sitä ekaa pajaa suunniteltiin niin niiltä opiskelijan kompassin ohjaajilta kysyttiin, että pitäiskö koirien tulla vain alkuun ikään kuin icebreakereiksi että ne ei olis siellä koko ajan, mutta ne ohjaajat olivat sitten tulleet siihen ajatukseen että ne halus ne koirat sinne koko ajaksi" P, 1. haastattelu

"Tapaamisia on vähän ja ryhmäytyminen tapahtuu edetessä. Ja sen takia koirat tosi tärkeitä myös, koska auttavat tukemaan turvallista ja lämmintä ilmapiiriä." O1

Erityyppisten ohjauksellisten ja opetuksellisten tilanteiden kohdalla tulee kuitenkin miettiä, onko koiran läsnäololla niihin jokin lisäarvo. Aina koira ei lisäarvoa tuo, ja tietyissä tilanteissa tai kohdissa koiran läsnäolo ja puuhastelu voi olla sisällön kannalta häiritsevääkin. Miettimällä ja arvioimalla koiran läsnäolon tuomaa lisäarvoa tietyn ohjauksellisen tehtävän ja vaiheen yhteydessä voidaan koira ottaa mukaan enemmän niihin tilanteisiin, joissa siitä on todennäköisemmin tukea ja huomioida sitten myös paremmin koirakoresurssien rajallisuus sekä välttää koiran turhaa rasittamista.

"Opittiin, että vaikka jossain rentoutumisharjoituksissa ei välttämättä koirien tarvitse olla mukana" O1

"Joskus keskittymistä vaativissa harjoituksissa tai hiljaisuutta vaativissa tehtävissä koira saattoi häiritä tai viedä huomiota liikaa pois." O2

Ohjauksellisessa yhteydessä ja hyvinvointiohjauksen työpajan pilotin myötä koirien läsnäoloon liittyen oli huomattu, että eräs tärkeä asia on saman koiran mukanaolo prosessin alusta loppuun. Ensimmäisen työpajan eri ohjauskerroilla oli ollut mukana eri koiria, joka oli herättänyt pettymystä osallistujissa, ja tutun vaihtuminen vieraaseen voi toisaalta aiheuttaa ohjauskertojen välillä osallistujana hämmennystä. Koiriin oli kiinnytty yksilöinä ja niitä oli kaivattu yksilöinä, jolloin koirien yksilöllisyys oli ollut opiskelijoille selvästi merkityksellistä. Pilotin jälkeen toteutetuissa työpajoissa samat koirat olivat olleet mukana työpajasarjan alusta loppuun. Kuten koiran omaa merkitystä avanneessa tulosluvussa 6.2. tuli esiin, samojen koirien mukanaolon kautta koirista oli tullut P:n mukaan opiskelijoiden näkökulmasta vielä vahvemmin ryhmän jäseniä, joihin kiinnytään ja toivotaan tueksi. Saman koiran mukanaolo vahvistaa opiskelijan kokemusta koiralta saamastaan tuesta, ja myös korostaa koirakon edellytyksiä sitoutua toimintaan. Saman koiran mukanaolon merkitys myös alleviivaa koiran yksilöllistä merkitystä toimijana ja tilanteissa, jolloin huomataan, että koira on objektin sijaan subjekti.

"Tää meidän pitää jatkossa ottaa huomioon et ne koirat ei vaihdu et sil oli ihan selkee lisäarvo sen ohjauksen näkökulmasta et sulla on se tietty koira tai se joku tietty josta sä erityisesti pidit, jolta sä hait sitä hyöää oloa jo johon sä kiinnytit, et se ei oo vaan geneerisesti koira" P, 1. haastattelu

"Ne tervehti koiria enemmän kuin ketään meitä ihmisiä, ja rapsutti vielä lähtiessään" P, 2. haastattelu

Koira-avusteisten interventioiden oikea-aikaisuus on tärkeä huomioitava seikka niin koirien työskentelyn kuin toiminnalta toivottujen vaikutusten osalta. Oikea-aikaisuuden tarkennukseen sisältyi ohjauksellisen näkökulman ohella laajempi pohdinta siitä, missä hetkissä ja opintoihin liittyvissä vaiheissa opiskelijat voivat saada koirilta enemmän tukea. Tilannekuvaan on vaikuttanut myös opiskelijoiden osittain muuttuneet tarpeet ja osalla syventyneet opiskelukyvyyn ja psyykkisen jaksamisen haasteet, jotka kumpuavat osin koronapandemian aikaisesta pitkäjaksoisesta etäopiskelusta ja haitallisesta vaikutuksesta sosiaalisten suhteiden syntymiseksi ja ylläpitämiseksi yliopistoyhteisön sisällä.

Koira-avusteisuuden oikea-aikaisuuden pohdintaa ja kohdentamista on hyvä tehdä yhteistyössä eri opiskelijahyvinvointia edistävien tahojen kanssa. Jyväskylän yliopistolla Student Life on yliopiston järjestämä opiskelijapalvelu ja toimintamalli, joka kattaa ja sisältää erityyppisiä tuen muotoja opiskelijoille, pyrkien eri tavoin auttamaan opiskelijoita pitämään huolta opiskelukyvystään ja voimavaroistaan. Student Life kartoittaa opiskelijoiden hyvinvoinnin tilannetta ja haasteita, ja kokoaa toimijaverkoston alle erilaisille yliopistolla tarjottavia tuen muotoja (Student Life 2023). Siten Student Life on osoittautunut olevan myös toimiva kanava koira-avusteisten yhteistyömahdollisuuksien muodostamiselle. Toimijaverkoston sisällä on mietitty opiskelijoiden tarpeiden ja haasteiden kautta yhteistyössä Knowhaun kanssa parhaita tilanteita ja keinoja, joissa myös kampuskoirat voivat olla opiskelijoille tukena.

"Miellä akateeminen opiskelukyky-tiimi miettii, miten koira-avusteisuutta voidaan tuoda oikea-aikaisemmin opiskelijoiden tueksi, ja kuinka koirat riittää tähän." P, 2. haastattelu

P on ollut yhteistyö- ja yhteyshenkilö Student Lifen muiden toimijoiden, opetushenkilökunnan ja kampuskoirahankkeen välillä. P:lle on näin kertynyt omien kokemusten sekä yhteistyöehdotusten kautta ajatuksia siihen, kuinka koira-avusteista toiminnan oikea-aikaisuutta voisi käytännössä edistää jatkossa. Eräs opiskeluajan tilanne, johon on ajateltu tuoda jatkossa systemaattisemmin koiria opiskelijoiden tueksi, koskee ensimmäisen vuoden opiskelijoita, jotka saattavat kokea koti-ikävää tai vaikeutta tulla mukaan yliopistoyhteisöön. Heille on pohdittu omia drop in -tapaamisia, joissa osallistujat pääsevät matalalla kynnyksellä tutustumaan myös toisiinsa. Tällöin opiskelija saisi sekä emotionaalista että sosiaalista tukea koiralta. Opinnoissa suoriutumisen kannalta potentiaalisina koira-avusteisina tilanteina on mietitty kurssiin

sisällöllisesti tai opetuksellisesti liittyviä hankalia kohtia, lukupiirin kaltaisia sessioita sekä vaikeisiin tentteihin valmistautuvia opiskelijoita. Tällöin myös opetushenkilökunnan tulee olla osana yhteistyötä, ja Jyväskylän yliopistolla opetushenkilökunta on jo osoittanut mielenkiintoa saada kampuskoiria mukaan kursseille tueksi. Tavoite myös olisi, että opiskelijoiden toiveeseen yksilötason tuesta ja ohjauksesta voitaisiin paremmin kampuskoiratoiminnan avulla vastata. Näiden skenaarioiden kaltaisiin tilanteisiin yhdistyy myös kampuskoiratoimintaan kaivattava tutkimuksellisuus, sillä esimerkiksi koti-ikävään ja tenttiin valmistautumiseen liittyen koirien on jo todettu tuovan opiskelijalle tukea (ks. s. 25).

"Me ollaan mietitty tällasia tenttiinvalmistautumisjuttuja että sä voisit tulla lukemaan että siellä ois max viisi opiskelijaa ja hiljainen tilanne ja koiria siinä tilassa mukana." P, 2. haastattelu

"Yks on koti-ikävään lieventäminen, erityisesti ko-opiskelijoilla mutta myös ekavuotisilla jotka muuttaa pois omalta kotipaikkakunnaltaan siellä on tutkimuksissa ihan drastisia eroja saatu koirien avulla" P, 2. haastattelu

"Me alotettiin jo ennen pandemiaa että opiskelijat pystyy ite jollekin vaikealle kurssin osalle et tuntuu että joku opintojakso on niin vaativa et opiskelijat on ihan tööt niin siihen pystytään tekee yks sen opintojakson opettajan kanssa sovittu semmonen kohtaaminen mis on koira mukana ja niitä oltais varmsti tehty enemmänkin ellei ois tullu pandemiaa." P, 2. haastattelu

Toimintaympäristön ja ilmapiirin merkitys

Haastatteluista oli pääteltävissä, että yliopistoympäristöllä on toiminnan toteuttamisen paikkana oma myönteinen merkityksensä koira-avusteisen opiskelijahyvinvoinnin edistämisessä sekä koiralle mieluisan työskentelyn varmistamisessa. Yliopistoympäristön positiivinen kontribuutio toiminnan toteutukselle ja tavoitteille on epäsuorasti ollut tulkittavissa tämän tutkimuksen aiemmissa tuloksissa. Yliopistolla työskentely on koiralle kohderyhmää eli opiskelijoita ja työskentely-ympäristöä ajatellen jossain määrin kevyempää ja tutunkaltaisempaa kuin perinteisessä kaveri- ja lukukoira-toiminnassa. Koiran yliopistolla tapahtuvan työskentelyn edut muodostavat opiskelijahyvinvoinnin edistämisen kannalta joustavuutta ja variaatiota siihen, miten erityyppisiin ohjauksellisiin tilanteisiin ja monenlaisiin tarpeisiin koira-avusteisuutta voidaan tuoda osaksi. Yliopisto tarjoaa tilat erityyppisten koira-avusteisten tapahtumien ja ohjauksien fasilitoinnille, jolloin sekä ohjaukseen liittyvän henkilökunnan että opiskelijoiden on helpompaa saapua ja osallistua toimintaan.

Yhteistyömahdollisuudet yliopiston opiskelijahyvinvoinnin edistämispalveluiden eri toimijoiden välillä mahdollistavat erilaisia koira-avusteisia vaihtoehtoja ja tuovat ne opiskelijoille tietoisuuteen ja helpommin saavutettaviksi. Opiskelijoiden tiedottaminen kampuskoiriin liittyvästä toiminnasta onnistuu myös eri yliopiston kanavia pitkin, mutta opiskelijalähtöinen tiedon välitys toiminnasta koettiin hyvin tärkeäksi

sekä toimintaa koskevan tietoisuuden että signaalina toiminnan merkityksestä. Opiskelijoiden suusta suuhun kulkevat myönteiset palautteet kanavoituivat toiminnan kasvavaan suosioon opiskelijoiden keskuudessa sekä olivat välittyneet myös henkilökunnan kasvavaan mielenkiintoon toimintaa kohtaan. Kokonaisuudessaan kampuskoiratoimintaan liitetyt ja opiskelijoiden jakamat myönteiset kokemukset ja palautteet oli tuonut enenevästi kyselyjä ja yhteistyöpyyntöjä kampuskoirahankkeelle erilaisiin koira-avusteisiin interventioihin niin opiskelijaryhmien kuin henkilökunnan suunnasta. Kampuskoiratoiminta loi opiskelijoiden kautta ympärilleen myönteistä ilma-
piiriä, joka toi eri tahoja yhteen sekä toiminnan luo.

"Yhteydenottoja voi olla loppuvaiheen opiskelijoissa, joilla on valmistuminen lähellä, se voi olla se koko vuosikurssi... Sit saattaa olla niitä, jotka tarvitsee jotain uutta, et ollaan jotenkin jumissa sen perinteisen opetuksen liittyvän vaiheen kanssa" P, 2. haastattelu

Nimenomaan sillä, että kampuskoiratoimintaa toteutetaan ja tiedotetaan osana yliopiston tarjoamia opiskelijapalveluita, luodaan vaikutelma ja rakennetaan ilmapiiriä, jossa kampuskoirat ovat yliopiston ympäristöön ja toiminnalliseen viitekehykseen kuuluva normaali palanen, ei siitä poikkeava tai ulkopuolinen toimintamuoto. Tämä on tärkeää monestakin syystä. Ensinnäkin kampuskoiratoiminnan esittely ja toteutumien osana muuta, tutuksi tullutta kampuselämää helpottaa opiskelijoiden hakeutumista mukaan, jolloin se myös madaltaa kynnystä ottaa askeleita oman hyvinvoinnin eteen ja saada itselleen tukea. Lisäksi koira-avusteiset interventiot tuovat ja kytkevät perinteisistä opiskelijapalveluista poikkeavan mutta vetovoimaisen tekijän – koirat – strategiseen opiskelijahyvinvoinnin edistämiseen, johon opiskelijat saavat nimenomaan koirista ja koirien tuottamasta mielihyvää johtuvaa vahvaa motivaatiota. Tämä voi tarjota yliopistoyhteisöstä ulkopuolisuutta kokeville opiskelijoille matalamman kynnyksen tilaisuuksia kokea osallisuutta. Normalisoimalla kampuskoiratoimintaa tuomalla se yliopistokontekstiin voidaan epäsuorasti lievittää myös mahdollisesti koettua stigmaa omaa hyvinvointia koskevan avun tarvitsemisessä, ja sisällyttää yliopistokontekstiin perinteisistä yliopiston virallisista tilanteista ja niihin liittyvistä kaavoista poikkeavaa ohjattua toimintaa.

"Se et se on tässä niin se tekee siitä normaalia. Et sun ei tarvi lähteä jonnekin muualle hakee sitä vaikutusta et nyt kun se on tässä niin se on ikään kuin osa meidän normaalia opiskeluympäristöä" P, 2. haastattelu

"Monet opiskelijat on sanonut et tää on ihan mieletöntä et tää on tuotu tänne, koska sit monet saatto tulla lounaan tai kiireisen päivän jälkeen ja tää on niille tuttu ympäristö. Mä luulen et sil on merkitystä" P, 1. haastattelu

"Tää tila on harvoin luokka-asetelmassa ja silti me ollaan yliopiston kampuksella, me ollaa virallisessa opetustilanteessa" P, 2. haastattelu

Toisekseen sillä, että vapaaehtoistoimintaan perustuva koira-avusteisuus on sisällytetty yliopiston sisäiseen toimintaan, koettiin viestittävän ja annettavan opiskelijoille signaalia välittämisestä ja heidän hyvinvointinsa sekä jaksamisensa merkityksestä yliopistolle, ja osoitetaan oppilaitoksen sisäistä yhteisvastuullisuutta. Kampuskoiratoiminnan kautta opiskelijat kokevat, että heidät on huomioitu yliopiston suunnalta aivan erityisellä tavoin, kun heille on nimenomaan yliopiston kautta tuotu mahdollisuus osallistua ja olla koirien kanssa osana muuta kampuksen toimintaa.

"Ne [opiskelijat] sitä ihan hirveesti arvostaa et just Jyväskylän yliopisto on halunnut tällä tavalla huomioida meitä et siitä monesti sanotaan." P, 1. haastattelu

"Hirveen paljon tullut hyvää palautetta siitä että tää on vapaaehtoistyötä, että osoitetaan sitä sellasta tietynlaista sosiaalista vastuuta" P, 1. haastattelu

Yliopistoyhteisön- ja ympäristön yleinen ilmapiiri sekä opiskelijoiden ohessa henkilökunnan suhtautuminen kampuskoiratoimintaa kohtaan on tärkeää, erityisesti toiminnan vakiinnuttamisen ja jatkuvuuden kannalta. Jyväskylän yliopiston sisäinen ilmapiiri oli alun hämmennyksen jälkeen toiminnan jatkuessa ja opiskelijapalautteiden kulkiessa eteenpäin kehittynyt kannustavaksi ja suhtautuminen toimintaa kohtaan hyvin myönteiseksi. P kertoi, että jo ennen toiminnan käynnistämistä oli laadittu allergiaseikkoja koskevat suunnitelmat ja selvitys, ja tilaratkaisut toiminnalle on tehty niin, että koiratiloihin on omat merkityt ulkosisäänkäyntinsä, jolloin allergioista kärsivän ei koskaan tarvitse kulkea koiratiloissa. Kuitenkin toiminnan alkaessa oli henkilöstön keskuudessa häkellystä siitä, että yliopistoympäristöön tuotaisiin koiria. P:n ja M:n kokemuksen mukaan henkilöstön alkureaktio toiminnalle oli pikemminkin hämmentynyt ja osin ennakkoluuloinen kuin niinkään vastahakoinen, mikä liittyi nimenomaan siihen, että koira rikkoo totuttua käsitystä siitä, kuinka yliopistossa ollaan ja koirien läsnäolo käsitystä perinteistä yliopistoympäristöä miljöönä.

"Se alun hämmennys oli käsin kosketeltavaa kun mä puhuin jostain sellasesta, mitä ei oltu koskaan ajateltu että vois tehdä yliopistolla" P, 1. haastattelu

"Se suhtautuminen oli alussa enemmänkin 'koiria yliopistoon, mitä ne koirat täällä, miten ne täällä voi olla'." M

Kampuskoiratoimintaan osallistuneiden opiskelijoiden positiiviset kokemukset ja myönteinen palaute alkoivat kuitenkin kantautua eteenpäin yliopistoyhteisön sisällä, mikä on ratkaisevasti edistänyt ja lujittanut toimintaa kannattavaa ja kannustavaa ilmapiiriä, hälventänyt alun ennakkoluuloja ja hämmennystä, ja on myös herättänyt henkilöstön uteliaisuutta koira-avusteisuudelle. Opetus- ja laitoshenkilökunta

on alkanut laajemmin kiinnostua koira-avusteisten tilanteiden potentiaalista vaihtoehtoisina tapoina tukea opiskelijoita. Koronapandemian jälkeen on ollut kasvava mielenkiinto toimintaan osallistumiseksi oman koiran kanssa koirallisten henkilökunnan jäsenten keskuudessa.

Kampuskoiratoiminnan positiivinen vastaanotto niin opiskelijoiden kuin henkilöstön keskuudessa on lujittanut toiminnan kannatusta ja vahvistanut sitä tukevaa ilmapiiriä. Jyväskylässä suhtautuminen kampuskoiriin on ollut niin hyvää, että yliopisto on käyttänyt kampuskoiratoimintaa osana opiskelijarekrytointiin liittyvää markkinointiaan ja oppilaitosbrändiä muun muassa videomateriaaleissaan. Kampuskoiratoiminnasta on tullut eräs yliopiston oma ja uniikki tunnustekijä. Tässä luvussa kuvatut seikat sekä tukevat että edistävät toiminnan vakiinnuttamista, ja luovat pohjaa toimintakulttuurille, jossa opiskelijoiden hyvinvointia ja opinnoissa suoriutumista voidaan strategisesti edistää myös koira-avusteisilla menetelmillä. P:n mukaan Jyväskylän yliopisto on osoittanut selkeää tahtotilaa kampuskoiratoiminnan vakiinnuttamista kohtaan kampuskoirahankkeen käynnistämisen jälkeen. Viesti halukkuudesta ja toiveesta kampuskoiratoiminnan pysyvyydelle kuuluu niin henkilöstön, opiskelijoiden kuin yliopiston strategisen toimintaympäristön suunnalta, ja ilmapiirin kehittymisen keskeinen tekijä on koira-avusteisuuden kautta välittyneet ja mahdollistuneet myönteiset asiat opiskelijoille.

"Ilmapiiri täällä on ollut sellanen että tehkää niin paljon kuin ikinä haluutte"
P, 1. haastattelu

"Kyl mä toivon et tätä ryhmätoimintaa lähetään kehittää ja nää ryhmät jää pysyviksi ja tulee muitakin matalan kynnyksen tapahtumia missä on koiria"
O2

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Miten tutkimus vastasi tutkimuskysymyksiinsä?

Koira-avusteisuutta opiskelijahyvinvoinnin yhteydessä on toteutettu ja tutkittu viime vuosina yhä vilkkaammin (ks. esim. Crossman & Kadzin, 2015). Koira-avusteiset toimintamuodot on lähtökohtaisesti tuotu korkeakouluihin tarjoamaan täydentävästi tukea ja työkaluja opiskelijoiden kokemuksiin haasteisiin ja vaikeuksiin, jotka yhä enemmän liittyvät uupumiseen, stressiin sekä opiskelijan omien henkisten ja sosiaalisten ja ylipäänsä opiskelukykyä ylläpitävien voimavarojen riittämättömyyteen (ks. esim. Moeller & Seehuus 2019; Kunttu ym. 2021, 114, 339; Saari & Villa 2017). Yliopistolle tuotu koira-avusteisuus on eräs palanen opiskelijahyvinvoinnin edistämiseen tähtäävässä toiminnassa, jossa erilaisin tukimuodoin ja keinoin pyritään ylläpitämään opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä sekä ratkomaan siinä olevia haasteita.

Koira-avusteisuutta koskevan tutkimuskentän on huomattu sisältävän haasteita sekä tiedon sovellettavuudessa että vahvan teorian muodostamisessa johtuen niin eläinavusteisen toiminnan hajanaisuudesta ja menetelmien kirjosta, kuin monenlaisista toteutusympäristöistä sekä heterogeenisyydestä eläinavusteisuuden kohde-ryhmissä ja toiminnassa olevien eläinten välillä (Serpell ym. 2017; Simonato ym. 2020), mikä on koskenut myös koira-avusteisuuden tutkimusta korkeakoulukontekstissa (Penrdy ym. 2023; Robino ym. 2021). Koira- ja eläinavusteisuutta koskevien tutkimuksien ja kirjallisuuden kohdalla on herännyt kritiikkiä myös siitä, että tutkimusfokuksen rajautuessa liikaa interventioiden toteutukseen ja vaikutuksiin ihmisosapuolien näkökulmasta, on koirien omaehtoinen toimijuus, subjektiivinen asema sekä yksilölliset erot jääneet tutkimuksissa katveeseen (Fine ym. 2019; Serpell ym. 2017; Lerner 2019). Aiempaa koiralähtöisempää sekä tilanteista monilajisuutta huomioivampaa tutkimusta on peräänkuulutettu (Rodriguez, Herzog & Gee 2021), ja pyritty tuomaan

koira-avusteisten interventioiden tutkimuskontekstiin myös koira-avusteisuudessa olevan koiran asemaa ja kohtelua koskeva eettinen keskustelu (ks. esim. Glenk 2017). Tämä tutkimus pyrki ymmärtämään ja kuvaamaan koira-avusteisuutta ja koira-avusteisuuden vaikutuksia, soveltuvuutta ja sovellettavuutta opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja yliopistokontekstissa, ja ottamaan huomioon koiran subjektiivisen roolin ja toimijuuden toiminnan yhtenä osapuolena. Tutkimus oli kuitenkin tiukasti ihmiskeskeisen tieteen raportoinnin kaavoihin sidoksissa, ja muunlainen toimijuus tuli aineistossa esiin ainoastaan ihmislähtöisestä kokemuksen kuvailusta sekä elämaailmasta, ja tuloksissa sen tulkinnasta ja kuvauksesta.

Tutkimus vastasi tutkimuskysymyksiinsä tuloksilla, jotka pohjautuvat aineistosta erottuneeseen kolmeen, toisiinsa sidoksissa olevaan temaattiseen osa-alueeseen: miten koira auttaa opiskelijahyvinvoinnin edistämiseksi, miksi koira on erityinen, sekä koira-avusteisuuden toteuttamiseen yliopistokontekstissa. Tulokset perustuvat fenomenologis-hermeneuttisella otteella tehtyihin päätelmiin ja tulkintaan siitä, miten seuraavien tutkimuskysymysten viitekehys ja konteksti näyttäytyivät haastateltavien ajatuksissa ja kokemusmaailmassa.

- Miten ja miksi yliopistolla järjestetyillä koira-avusteisilla interventioilla voidaan tukea opiskelijoiden hyvinvointia interventioita toteuttaneiden tahojen kokemusten mukaan?
- Millaiseksi interventioita toteuttaneet tahot kokevat koiran merkityksen ja vaikutuksen yliopistolla toteutettavassa koira-avusteisessa opiskelijahyvinvoinnin ohjauksessa?
- Minkälaisin keinoin ja perustein koira-avusteista opiskelijahyvinvoinnin edistämistä voidaan tuoda ja toteuttaa yliopistokontekstissa?

Tulosten mukaan *kampuskoiratoiminta auttaa opiskelijahyvinvoinnin edistämiseksi* ennen kaikkea tarjoamalla opiskelijalle mahdollisuuden päästä irrottautumaan huolista ja haastavista elämäntilanteista sekä saada emotionaalista ja sosiaalista tukea koira-avusteisen toiminnan kautta ja koiran kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen välittämänä. Koira-avusteisuuden aikana opiskelija voi kokea iloa, läheisyyttä ja lohtua ollessaan koiran lähellä. Ohjauksellisessa kontekstissa koiran läsnäolon tuoma rentous ja turvallinen tunnelma tekee opiskelijalle tilanteen helpommaksi aueta ulos sosiaalisesta jännittämisestä, muodostaa vuorovaikutusta muihin, sekä kokea tulevansa hyväksytyksi. Lisäksi koiran läsnäolo ohjauksellisessa kontekstissa edisti ohjaustyön sujuvuutta, millä oli emotionaalinen tuki myös ohjaustyötä toteuttaneille henkilöille. Ohjaajat myös hyödynsivät koira spontaanisti luoviin mahdollisuuksiin harjoitusten tekemiseen, kuten suuntaamalla opiskelijoiden huomiota koiraan nimenomaan sellaisena, millainen koira on tai miten koira tilanteissa toimii.

Koiran erityisyys heijastui tulkinnoista ja kokemuksista, joiden mukaan koira omalla olemisellaan ja omaehtoisella toimijuudellaan sai ympäristössään ja kanssaan

olleissa ihmisissä esiin muutoksia ja tunnetiloja, joiden esiintulo olisi mahdollisesti ollut ihmistoimijoiden kesken heikompa tai epätodennäköistä. Tilanteinen kehkeytyminen oli siis sidoksissa siihen, millä tavoin koira itse oli tilanteessa läsnä ja yksi aktiivinen osapuoli. Mahdollisuuden työskennellä kytkemättömänä katsottiin tuovan koiran yksilöllistä toimijuutta vahvemmin esiin, mistä oli pääteltävissä seuraavan myös koiran tilanteisen merkityksen ja antaman tuen vahvistuminen. Koiran toimijuus välittyi opiskelijoiden välisen ryhmäytymisen helpottumiseen, ilmeni ihmiskölkulmasta luonnollisena ja maadoittavana, sekä positiivisella tavoin huomiota ja ajatuksia tilanteisesta jännityksestä ja ahdistavuudesta pois vievänä. Koiran teeskentelemätön ja hyväntuulinen tapa olla ja toimia koettiin yliopistokontekstissa totuttua, formaalia kaavaa rikkovana ja ilmapiiriä vapauttavana. Erityisen olennainen seikka, joka todentaa koiran omaa, yksilöllistä merkitystä, on opiskelijoiden kiintyminen tiettyihin koiriin sekä suhtautuminen koiraan yhtenä ryhmän jäsenenä sekä kuinka tunnesiteen muodostuminen ja syveneminen näyttäytyi molemminpuolisena.

Koira-avusteisuuden toteuttamiseen yliopistokontekstissa yliopiston koettiin olevan koiran työskentely-ympäristönä ja kohderyhmältään verrattain kevyt ja joustava sillä koiran työtilat olivat aina samat ja toimintaan osallistuvat ihmiset käytökseltään koiran näkökulmasta varsin ennakoitavia. Koiran työympäristön matala rasittavuus mahdollistaa variaatioita ja joustavuutta koira-avusteisuuden kytkemiselle opiskelun eri kohdissa ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa, mutta edellyttää ettei työskentelyn kesto saa olla koiralle liian väsyttävä. Samalla tulee esiin koiran ohjaajan vastuu ja rooli taata koiran työhyvinvointi, sekä kyetä olla koiransa ohjauksen ja hyvinvoinnin varmistamisen ohella eri tavoin läsnä myös opiskelijoille. Kampuskoira-toimintaan osallistuvien koirakoiden (koiran ja koiran ohjaajan) soveltuvuuden ja taitojen kriteerit ovat myös mahdollisesti muusta kaverikoira-toiminnasta poikkeavat, jolloin niitä saattaa olla aiheellista hienosäätää tarkoituksenmukaisemmiksi erityisesti toiminnan vakiintuessa. Toiminnan vakiintumisen haasteena on vapaaehtoisten, toimintaan sitoutuvien koirakoiden riittävyys, ja koira-avusteisuuden oikea-aikaisuutta ja tarkoituksenmukaisuutta eri yhteyksissä on arvioitava. Vapaaehtoisuuden tulee kuitenkin säilyä kampuskoira-toiminnan peruseriaatteena. Toiminnan perustuminen vapaaehtoisuuteen on koiran hyvinvoinnin varmistamista, sekä tärkeä signaali yliopistolta opiskelijoille, ja opiskelijoiden myönteisen palautteen rinnalla myötävaikuttanut positiiviseen ja kannustavaan ilmapiiriin henkilöstön keskuudessa. Se, että koira-avusteisuus tuodaan yliopistokontekstiin, antaa vahvan viestin opiskelijoille heistä välittämisestä, houkuttelee ja madaltaa kynnystä osallistua erilaisiin ohjauksellisiin tilanteisiin, mikäli koirat ovat niissä mukana, sekä mahdollistaa yliopiston eri toimijoiden välisiä yhteistyövaihtoehtoja ja opiskelijoiden kohtaamistilanteita.

Korkeakouluopiskelijoita ja koira-avusteisuutta koskevien aikaisempien tutkimusten (ks. esim. Grajnfoner ym. 2017; Pendry ym. 2019; Rothkopf & Schworm 2021)

valossa tämä tutkimus oli yhdenmukainen erityisesti opiskelijoissa erottuneista vaikutuksista sekä minkälaisin keinoin opiskelijoiden hyvinvointia voidaan koira-avusteisuudella tukea. Tulosten mukaan opiskelijoiden mieliala koheni, jännittäminen ja sosiaalinen kanssakäymien muiden kanssa helpottui ja koiralta saatiin läheisyyden avulla lohtua ja tukea. Koira auttoi rauhoittumaan sekä irrottautumaan arjen huolista ja stressistä, saamaan kokemusta hyväksytyksi tulemisesta, sekä tuki opiskelijan olemista ja vuorovaikutuksen muodostamista itselle vaikeiksi koetuissa tilanteissa.

Seivo ja Pulkkinen (2021) haastattelivat tutkimuksessaan Jyväskylän yliopiston koira-avusteiseen, ryhmämuotoiseen hyvinvointiohjaukseen osallistuneita opiskelijoita koirien läsnäolon merkityksestä ohjaustapaamisten aikana ja niiden jälkeen. Tämän tutkimuksen haastateltavat henkilöt olivat kyseistä työpajaa toteuttavia henkilöitä, jolloin perspektiivi oli erilainen, mutta aineisto vahvistaa Seivon ja Pulkkinen (2021) tuloksia opiskelijoiden kokemista vaikutuksista ja koiran merkityksestä sekä tuo niihin syvyyttä näkökulman ollessa toimintaa toteuttaneiden avainhenkilöiden kokemusmaailmassa. Osallistuneet opiskelijat olivat kuvanneet jännityksen ja ahdistuksen vähentyneen ollessaan koiran kanssa vuorovaikutuksessa tai kontaktissa koiraan esimerkiksi silittämällä, ja koirien läsnäolon helpottaneen ryhmässä toimimista ja parantaneen esiintymisvarmuutta rentouttamalla ilmapiiriä (Seivo & Pulkkinen 2021, 29–31) ja tämän tutkimuksen tulokset ovat yhdenmukaisia. Lisäksi tämän tutkimuksen tuloksissa nousi esiin, että koirilla oli ollut positiivinen myötävaikutus myös ohjaajille ja ohjaustyön tekemiseen. Koirien läsnäolo oli tukenut ja auttanut ohjaustilanteissa olleita ohjaustyötä tehneitä henkilöitä sujuvoittamaan ohjaustyötä. Koira myös tuki ohjaajia emotionaalisesti edistämällä ohjaustyölle otollista ilmapiiriä ja kokemuksella ”työkaverista” tilanteissa, sekä käytännön tasolla antamalla luovia työkaluja ohjaustyön tekemiseen.

Koira- ja eläinavusteisuuden vaikutuksia ja tulosten vertailukelpoisuutta voi lähtökohtaisesti vääristää tutkittavana olleiden henkilöiden eläimestä johtuva motivoituminen ja hakeutuminen toimintaan (Vandagriff ym. 2022, 457). Tämä tutkimuksen mukaan koiran myönteiset vaikutukset ja hyödyt yhdistettiin ensisijaisesti koskevan sellaisia opiskelijoita, jotka motivoituvat ja pitävät koirista, mutta koiran herättämä motivaatio oli myös merkityksellinen tekijä. Koiran houkuttelevuus ja motivoiva vaikutus opiskelijalle on tähdellinen seikka, sillä se osoittaa, että tuomalla ja täydentämällä koira-avusteisuutta osaksi muuta yliopiston virkistys- ja hyvinvointitoimintaa voidaan luoda kimmoke sosiaaliseen osallistumiseen sekä avun ja tuen äärelle hakeutumiseksi. Seivo ja Pulkkinen (2021) huomasivat, että opiskelijoiden tietoisuus koiran mukana olosta oli ollut sekä motivoiva että sitouttava tekijä yliopiston tarjoamaan hyvinvointiohjaukseen hakeutumisessa ja osallistumisessa, ja tämä tutkimus vahvistaa havainnon. Tulosten mukaan koiralla oli motivoiva vaikutus ohjaukselliseen toimintaan osallistumiseen ja sitoutumiseen, ja lisäksi koira koettiin lähtökohtaisesti

isona vetovoimatekijänä opiskelijoiden keskuudessa. Koira ja koiran läsnäolo tuo yliopistoympäristöön jotain, minkä koettiin poikkeavan positiivisella tavalla totutusta sekä rikkovan yliopiston ihmistoimijuuteen- ja järkeen perustuvaa narratiivia, ja olevan jo sen vuoksi motivoivaa. Erityisesti niille opiskelijoille, joille koira on merkityksellinen, kampuskoirasta voi olla suuri ilo sekä tuki opiskelun haasteissa. Mahdollisuus kanssakäymiseen kampuskoiran kanssa voi siis olla olennainen motivoiva tekijä sekä tilaisuus opiskelijalle päästä matalalla kynnyksellä kokemaan osallisuutta muiden kanssa.

Kuka lohduttaisi opiskelijaa?

Koira-avusteisuus on yliopistoihin tuotuna opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen (tai haasteiden helpottamisen) instrumentti, joka perustuu monilajiseen vuorovaikutukseen ja siltä toivottuihin myönteisiin kontribuutioihin. Vaikuttavuutta koskevien tutkimuksien kuten eläinavusteisuuden käytännön toteutuksen kohdalla tulisi tiedostaa, ettei eläinavusteisuudessa oleviin eläimiin voida kuitenkaan suhtautua interventioiden ainoana hyvinvointia edistävänä resurssina (Hautamäki ym. 2021, 34; Vierimaa 2020, 8) minkä tämäkin tutkimus toi esiin. Koiran toimiessa omaehtoiseen tapansa ja tahtiinsa sen oma toimijuus ja autonomia erottuivat toiminnan toteuttamisessa ja vaikutuksissa sekä vuorovaikutuksen ja tunnesiteen muodostamisessa opiskelijoiden kanssa, eikä koiran työtahtiin- ja tapaan voi siten kohdistaa mitattavaa odotusarvoa. Lisäksi sillä, millainen työympäristö koiran näkökulmasta on, on vaikutusta koiran työskentelyyn ja sen mielekkyyteen, minkä vuoksi koiran (työ)hyvinvointiin sidoksissa olevien tekijöiden pohdinnan merkitys on koira-avusteisuuden soveltamisessa tärkeää. Yliopistoympäristöllä vaikuttaa olevan koira-avusteisen toiminnan toteuttamisen paikkana oma myönteinen merkityksensä koira-avusteisen opiskelijahyvinvoinnin edistämisessä sekä koiralle mieluisan työskentelyn kannalta, ja opiskelijat ovat koiralle lähtökohtaisesti mutkaton kohderyhmä, jonka parissa työskennellä. Koira-avusteisuutta on mahdollista soveltaa monipuolisesti erilaisien opiskeluun ja opiskeluhuvinvointiin liittyvien haasteiden kohdalla yliopistokontekstiin tuotuna, mikä kuitenkin edellyttää koiralta ehdotonta soveltuvuutta toimintaan. Lisäksi sillä, että kampuskoiratoimintaa toteutetaan osana yliopiston opiskelijapalveluita, rakennetaan ja normalisoidaan ilmapiiriä, jossa kampuskoirat ovat yliopiston ympäristöön ja toiminnalliseen viitekehykseen kuuluvia toimijoita ihmistoimijoiden rinnalla.

Koira-avusteisuuden soveltuvuutta opiskelijahyvinvoinnin edistämiseen laajempi kysymys liittyy siihen, miksi koira-avusteisuutta lähtökohtaisesti tarvitaan ja toteutetaan. Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn keskeisimpinä riskeinä on tunnistettu muun muassa opiskeluun liittyvä uupumus ja jaksamisen haasteet, ahdis-

tus- ja masennusoireilu, stressi, sekä sosiaalinen jännittäminen ja ulkopuolisuus ja yksinäisyys. Yksinäisyys itsessään on yhdistetty riskitekijäksi psyykkiseen oirehdintaan, opiskelukyvyyn heikentymiseen ja paradoksaalisesti sosiaaliseen syrjään vetäytymiseen, ja on myös muista opiskelijoiden hyvinvointia heikentävistä riskitekijöistä eristettynä ilmiönä huolestuttava. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteen syveneminen ja pitkittyminen esiintyy myös usein rinnakkain muun psyykkisen pahoinvoinnin kanssa, ja opiskelijoiden yksinäisyys on koko yliopiston ongelma. Opiskeluaika on tärkeä elämänvaihe, jossa muodostuvat merkitykselliset ihmissuhteet ja yhteenkuuluvuuden kokemus kannattelevat opiskelijan opiskelukykyä ja hyvinvointia, ja välittyvät valmistumisen jälkeiseen elämänlaatuun (Upadyaya & Salmela-Aro 2017). Opiskeluaikainen yksinäisyys on haitallista sekä yksilön hyvinvoinnille että opiskelun sujumuudelle, ja sekä opiskeluaikainen että muissa elämänvaiheissa koettu elämän merkityksellisyys kietoutuu vahvasti kokemukseen yhteenkuuluvuudesta ja sosiaalisesta hyväksytyksi tulemisesta (Baumeister & Leary 1995).

Yliopisto sosiaalisena kontekstina ja opiskelun ympäristönä voi olla yksilön kannalta yksinäistävä sekä kuormittava, minkä vuoksi opiskelijoilla tulisi olla erilaisia väyliä ja mahdollisuuksia muodostaa sosiaalisia suhteita ja kiinnittymistä opintojen eri vaiheissa ja erityisesti alussa. Näin ollen vastuun sosiaalisten tarpeiden täyttymisestä ei voi katsoa olevan yksin opiskelijalla, vaan myös opiskelijan arkea määrittävillä tekijöillä, jossa myös yliopistokontekstilla on iso rooli. Eräs keino vähentää riskiä opiskelijan jäämisestä ulkopuolelle ja vaille opiskeluhuvinvointia vaalivia sosiaalisia suhteita olisi tarjota ja mahdollistaa opiskelijalle monipuolisia mahdollisuuksia päästä solmimaan suhteita, löytää samanhenkisiä ihmisiä ja kokea olevansa välitetty. Kampuskoiratoiminta on tähän eräs matalan kynnyksen väline, ja antaa lisäksi sekä opiskelijoiden että henkilöstön suuntaan tärkeää signaalia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudesta ja merkityksestä.

Tämän tutkimuksen valossa koira-avusteisuus ei itsessään voi kuitenkaan mitään näistä haasteista ja riskeistä saada katoamaan, eikä sen kuulukaan. Yliopistolle tuotu koira-avusteisuus voi kuitenkin toimia muita hyvinvoinnin edistämisen toimintamuotoja täydentävänä keinona tukea opiskelijoita pärjäämään arjessa sekä saada työkaluja oman olon ja hyvinvoinnin kohentamiseksi, ja ennen kaikkea voida kokea riittävyttä ja kohdatuksi tuleamista. Kampuskoiratoiminnan potentiaali on eritoten niiden opiskelijoiden keskuudessa, jotka motivoituvat koiran kanssa tapahtuvasta kanssakäymisestä. Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävän kampuskoiratoiminnan ennaltaehkäisevyyden ja korjaavuuden välinen raja on opiskelijoiden pahoinvoinnin huolenaiheiden sekä opiskelu- ja työelämään ujuttautuneen suorituskeisyyden kannalta kuitenkin veteen piirretty ja jossain määrin ongelmallinen. Onkin yhteiskuntapoliittisesti aiheellista pohtia, onko ratkaisu ja vastuu opiskelijoiden hy-

vinvoinnin ylläpitämiseksi yksin vaikeuksia kohtaavalla opiskelijalla ja erilaisissa tutkimuodoissa ja työkaluissa, joihin koira-avusteisuuskin lukeutuu, aikana, jolloin opiskelun paineiden ja opinnoissa suoriutumisen on huomattu olennaisesti kasvaneen. Yhteiskunnallinen, suorituskeskeisyyttä alleviivaava toimintaympäristö, jossa opiskelijat sekä yksilötasolla että ryhmänä ovat, on paljon yliopistokontekstia laajempi, mutta voi yksilötasolla aiheuttaa kohtuutonta painetta epäonnistumisesta. Kasvaneet ja kasautuneet haasteet opiskeluhuvinvoinnissa ovat oireellinen ilmiö ja yksilökeskeisyyttä korostavan ajan hengen yhteiskunnallinen heijastuma, jolta oppilaitosten ja tutkijoiden ei tulisi kääntää katsettaan miettiessään, millaisilla eri tavoilla opiskelijoita voidaan tukea.

Tutkimuksen kontribuutio

Tämä tutkimus lisäsi tietoa ja ymmärrystä koira-avusteisuuden käytöstä opiskelijahuvinvoinnin edistämiseen yliopistokontekstissa, kiinnittäen huomiota koiran toimijuuden merkitykseen toiminnan vaikutusten ja toteutuksen kannalta, sekä laajemmin koira-avusteisuuden soveltuvuuteen ja toiminnalliseen viitekehykseen yliopistoympäristössä. Koira-avusteisuutta yliopistoympäristössä koskevista tutkimuksista poiketen, tämä tutkimus lähestyi tutkittavaa ilmiötä koira-avusteisuutta toteuttavien henkilöiden kokemuksista ja ajatuksista käsin, pyrkien samalla tuomaan esiin toiminnan toteuttamista ja soveltumista koiran työskentelyn kannalta. Tutkimuksen eräs vahvuus on aineiston pitkittäisyys sekä haastateltavien verrattain laaja perspektiivi heidän ollessaan toiminnassa ennemminkin havainnoitsijoita kuin kohde, jolloin heidän näkemyksensä ja kokemuksensa koira-avusteisuuden soveltuvuudesta ja hyödyistä sekä yliopistokontekstin merkityksestä voi katsoa olleen subjektiivista yksilöta-soa laveampaa.

Tämä tutkimus täydentää ja lisää aiempaa tietoa, ja kontribuoi usealla tasolla. Tutkimus lisäsi ymmärrystä tarkasti rajattuun toimintaympäristöön ja spesifin kohderyhmän tarpeisiin tuodusta koira-avusteisuudesta ottamalla huomattujen vaikutusten rinnalla huomioon koiran omaa tilanteista toimijuutta ja roolia. Samalla tutkimus tuo esiin koira-avusteisen toiminnan soveltuvuuden ja sovellettavuuden, vaikuttavuuden sekä koiraan itseensä liitetyn merkityksen toimintaa toteuttavien toimijoiden näkökulmasta, ei toiminnan kohderyhmän. Tutkimus lisäsi tietoa koira-avusteisuuden soveltamisesta ja kontribuutiosta opiskelijahuvinvoinnin edistämisessä sekä siitä, millaisia seikkoja yliopistokontekstiin tuotuna koira-avusteisuudessa tulisi huomioida. Lisäksi tutkimus laajensi ymmärrystä monilajisuuden ja muunlajisen toimijuuden merkityksestä ja merkityksellisyydestä yhteiskunnassa, rajautuen vahvasti ihmistoimijuuteen keskittyneeseen kontekstiin eli yliopistoon. Tutkimus osoitti, että

koira toimii ja koiralla on oma erityinen merkitys yliopistoon tuodussa opiskelijahyvinvoinnin edistämisessä, joka välittyy lajien välisen yhteistoiminnan ja kanssakäymisen kautta tavoilla, jotka ovat sidoksissa siihen, että koira on koira ja juuri siksi muunlajisena subjektina ainutlaatuinen ja erityinen.

Posthumanistinen empiirisen tiedon tuottaminen on haastavaa eikä ollut tämän tutkimuksen primäärinen tavoite tai edes relevantti mahdollisuus, muunlajisen toimijuuden tullessa esiin ihmistoimijoiden kuvauksina ja tulkintana. Posthumanismi kuitenkin tarjosi tässä tutkimuksessa epistemologisen lähtökohdan pohtia koira-avusteisuuden kautta monilajista yhteyttä ja ei-inhimilliselle toimijuudelle annettavan merkityksen muodostusta, sekä koira-avusteisuuden eettisen toteuttamisen periaatteita. Koiran, toisen tilanteessa olevan ei-inhimillisen toimijan, kanssa muodostuva tunneside ja vuorovaikutus näyttää olevan merkityksellinen tekijä eläinavusteisten menetelmien soveltamisessa yliopistokontekstissa. Tyystin ihmiskeskeinen lähestymistapa vaikuttaisi siis olevan riittämätön vastaamaan kysymyksiin koiran, tai minkään muunkaan lajin merkityksellisyydestä silloinkin, kun tarkastelussa olisi ihmisen tuottama toiminta, eli kuten tämän tutkimuksen varsin rajallisessa kontekstissa siihen miten koira-avusteisuus näyttäytyy opiskelijahyvinvoinnin edistämisen yhteydessä. Kampuskoiratoiminnan tuomisella ja sovittamisella osaksi yliopistokontekstia normalisoidaan ja tuodaan näkyväksi myös muunlajista toimijuutta osana yhteiskunnan eri dimensioita.

Tämä tutkimus kuitenkin osoitti, että ei-inhimillisen eläimen, tässä tapauksessa koiran, toimijuuteen ja käytökseen vaikuttaviin, tilanteisiin sekä ulkopuolisiin kokemuksiin liittyvä tutkimus on ihmistieteissä sekä niihin sidoksissa olevassa tutkimusperinteissä hankalaa, ja perustui siis myös tässä työssä ihmisnäkökulman kautta tapahtuvaan tulkintaan ja päättelyyn koiran tunne- ja kokemusmaailmasta. Yhä moni- ja poikkitieteellisempää sekä koira-avusteisuuden kontekstissa kaikki osapuolet kokonaisvaltaisesti huomioivaa tutkimusta kaivataan jatkossa, jotta voidaan paremmin ymmärtää mihin kaikkiin tekijöihin molemminpuolinen laadukas vuorovaikutus ja tunneside ihmisen ja muunlajisen välillä on yhteydessä, ja millainen merkitys erilaisilla spesifeillä toimintaympäristöillä, kuten yliopistokontekstilla, on koira-avusteisuuden soveltamisen, tavoitteiden ja periaatteiden kannalta. Sen lisäksi on tärkeää saada kontrolloitua, vertailevaa tietoa sellaisesta hyvinvoinnin ohjauksesta, johon koira-avusteisuus ei ole integroitu, jotta voidaan paremmin hahmottaa koiran tuomaa lisäarvoa sekä koiran toimijuuden ja opiskelijoita motivoivan vaikutuksen merkitystä strategisessa opiskelijahyvinvoinnin edistämisessä.

Ihmiskeskeisyys on syvään rakennettuna ihmisen ja ei-inhimillisen eläimen välistä kanssakäymistä ja kumppanuutta koskevien tutkimustehtävien asettamisessa ja raportoinnissa. Vaikka lajienvälisen olemisen ja yhteen kietoutumisen tutkimus on erityisesti empiirisessä tutkimuksessa haastavaa, on sitä kohti kuljettava rohkeasti ja

avarakatseisesti. Yhteiskunnassa on rinnallamme muunlaiset toimijat, kuten koirat, jotka vääjäämättä määrittävät myös ihmisyyttä ja ihmismieltä. Kurkistus muunlajisten toimijoiden merkitykseen ja merkityksellisyyteen on kurkistus ihmiseen ja ihmisyyteen.

LÄHTEET

Kirjallisuus

- Aaltola, Elisa. *Eläinten moraalinen arvo*. Tampere: Vastapaino, 2004.
- Adams, Trenton, Catherine Clark, Victoria Crowell, Kolleen Duffy, Margaret Green, Selena McEwen, Allison Wrape, and Frank Hammonds. "The mental health benefits of having dogs on college campuses." *Modern Psychological Studies* 22, no. 2 (2017): 7.
- Aho, Johanna. *Yliopisto-opiskelijan opiskeluhyvinvoinnin tukeminen ohjauksella*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto, 2013.
- Almonkari, Merja, ja Kristiina Kunttu. "Korkeakouluopiskelijoiden jännittämiskokemusten yhteys opiskelukykyyn." *Prologi: puheviestinnän vuosikirja 2012*. Jyväskylän yliopisto, 2012.
- Barker, Sandra B., Randolph T. Barker, Nancy L. McCain, and Christine M. Schubert. "A randomized cross-over exploratory study of the effect of visiting therapy dogs on college student stress before final exams." *Anthrozoös* 29, no. 1 (2016): 35-46.
- Baumeister, Roy F., and Mark R. Leary. "The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation." *Psychological bulletin* 117, no. 3 (1995): 497.
- Beetz, Andrea, Kerstin Uvnäs-Moberg, Henri Julius, and Kurt Kotrschal. "Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin." *Frontiers in psychology* 3 (2012): 234.
- Bekhet, Abir K., Jaclene A. Zauszniewski, and Wagdy E. Nakhla. "Loneliness: a concept analysis." In *Nursing forum*, vol. 43, no. 4 (2008): 207-213.
- Binfet, John-Tyler. "The effects of group-administered canine therapy on university students' wellbeing: A randomized controlled trial." *Anthrozoös* 30, no. 3 (2017): 397-414.
- Binfet, John-Tyler, and Holli-Anne Passmore. "Hounds and homesickness: The effects of an animal-assisted therapeutic intervention for first-year university students." *Anthrozoös* 29, no. 3 (2016): 441-454.
- Binfet, John-Tyler, Holli-Anne Passmore, Alex Cebry, Kathryn Struik, and Carson McKay. "Reducing university students' stress through a drop-in canine-therapy program." *Journal of Mental Health* 27, no. 3 (2018): 197-204.
- Braun, Virginia, and Victoria Clarke. "Using thematic analysis in psychology." *Qualitative research in psychology* 3, no. 2 (2006): 77-101.
- Crossman, Molly K., and Alan E. Kazdin. "Animal visitation programs in colleges and universities: An efficient model for reducing student stress." In *Handbook on animal-assisted therapy*, pp. 333-337. Academic Press, 2015.
- Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. "Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health." *Canadian psychology/Psychologie canadienne* 49, no. 3 (2008): 182.

- Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. "The " what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior." *Psychological inquiry* 11, no. 4 (2000): 227-268.
- DeMello, Margo. *Animals and society: An introduction to human-animal studies*. Columbia University Press, 2012.
- DiTommaso, Enrico, ja Barry Spinner. "Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness." *Personality and individual differences* 22, no. 3 (1997): 417-427.
- Eskola, Jari. "Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta." Teoksessa: Juhani Aaltola, ja Raine Valli (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä. PS-kustannus, 2010: 185–206.
- Fine, Aubrey H., and Alan M. Beck. "Understanding Our Kinship with Animals: Input for Health Care Professionals Interested in the Human–Animal Bond." In Fine, A.(ed.) *Handbook on animal-assisted therapy*. Academic Press, 2015: 3-10.
- Fine, Aubrey H., Alan M. Beck, and Zenithson Ng. "The state of animal-assisted interventions: Addressing the contemporary issues that will shape the future." *International journal of environmental research and public health* 16, no. 20 (2019): 3997.
- Friedmann, Erika, Heesook Son, and Mudasir Saleem. "The animal–human bond: Health and wellness." In Fine, A.(ed.) *Handbook on animal-assisted therapy*. Academic Press, 2015: 73–88.
- Gee, Nancy R., Kerri E. Rodriguez, Aubrey H. Fine, and Janet P. Trammell. "Dogs supporting human health and well-being: A biopsychosocial approach." *Frontiers in Veterinary Science* 8 (2021): 630465.
- Glenk, Lisa Maria. "Current perspectives on therapy dog welfare in animal-assisted interventions." *Animals* 7, no. 2 (2017): 7.
- Grajfoner, Dasha, Emma Harte, Lauren M. Potter, and Nicola McGuigan. "The effect of dog-assisted intervention on student well-being, mood, and anxiety." *International journal of environmental research and public health* 14, no. 5 (2017): 483.
- Graneheim, Ulla H., Britt-Marie Lindgren, ja Berit Lundman. "Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper." *Nurse education today* 56 (2017): 29–34.
- Haggerty, Julie M., and Megan Kiely Mueller. "Animal-assisted stress reduction programs in higher education." *Innovative Higher Education* 42 (2017): 379–389.
- Haraway, Donna J. *The Companion Species Manifesto: Dogs, People, and Significant Otherness*. Chicago: Prickly Paradigm Press, 2003.
- Haraway, Donna J. *When species meet*. Vol. 1. U of Minnesota Press, 2008.
- Hautamäki, Lotta., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E., ja T. Suomela-Markkainen. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kela. *Työpapereita* 140/ 2018. (2018).
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/236987>
- Hautamäki, Lotta, Ramadan, Farid, & Tuuli Vilhunen. Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien

- laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä. Kela. *Kuntoutusta kehittämässä* 29/2021. (2021). <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/331626>
- Hawkley, Louise C., and John T. Cacioppo. "Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms." *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218–227.
- Hirsjärvi, Sirkka, Pirkko Remes, ja Paula Sajavaara. *Tutki ja kirjoita*. 13. osin uud. laitos. Helsinki: Tammi, 2007.
- Hirsjärvi, Sirkka, ja Helena Hurme. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 2008.
- Holmes, Emily A., Rory C. O'Connor, V. Hugh Perry, Irene Tracey, Simon Wessely, Louise Arseneault, Clive Ballard et al. "Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science." *The Lancet Psychiatry* 7, no. 6 (2020): 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Horowitz, Alexandra. "Theory of mind in dogs? Examining method and concept." *Learning & Behavior* 39 (2011): 314–317.
- Junttila, Niina. "Lasten ja nuorten yksinäisyys." Teoksessa Juho Saari, Osmo Kontula, Jaana Huhta, Matti Huhta, ja Juha Mikkonen (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 2016a.
- Junttila, Niina. "Yksinäisyyden ulottuvuudet." Teoksessa Juho Saari, Osmo Kontula, Jaana Huhta, Matti Huhta, ja Juha Mikkonen (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 2016b.
- Junttila, Niina: *Kaiken Keskellä Yksin: Aikuisten Yksinäisyydestä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2018.
- Järvi, Taina, Kaija Ikäheimo, ja Auli Aho. *Koira koulutyössä: Toimintaa ja teoriaa eläinavusteisuudesta*. Helsinki, Suomi: BoD - Books on Demand, 2020.
- Kaarlenkaski, Taija, ja Sari Ung-Lanki. "Ikkunoita ihmistieteelliseen eläintutkimukseen." *Elore* 2013, no. 1 (2013).
- Kruger, K., and J. Serpell. "Animal-Assisted Interventions in Mental Health: Definitions and Theoretical Foundations. In Fine, A.(ed.) *Handbook on Animal-Assisted therapy, theoretical foundations and guidelines for practice*." Academic Press, 2006: 21-38.
- Kunttu, Kristiina, Tommi Pesonen, ja Juhani Saari. *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia* 47. Helsinki: Multiprint, 2013.
- Kunttu, Kristiina, Tommi Pesonen, ja Juhani Saari. *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia* 48. Helsinki: Arkmedia Oy, 2017.
- Kunttu, Kristina, Anne Komulainen, Silja Kosola, Noora Seilo, Tommi Väyrynen, Reetta Aalto-Setälä, ja Tiina Ripatti-Toledo. *Opiskeluterveys. 2., uudistettu painos*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2021.
- Laine, Timo. "Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma." Teoksessa Juhani Aaltola, ja Raine Valli (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS-kustannus 2015: 28–45.
- Laitinen, H., Laakkonen, I., Penttinen, L., and Anttonen, T. (2014). Nuorison parasta tässä harrastetaan : Student Life - tutkimuslähtöistä työtä opiskelijan

- hyvinvoinnin ja osaamisen hyväksi. Teoksessa S. Pihlajaniemi, T. Villa, E. Lavikainen, L. Valkeasuo (toim.) *Oppia ikä kaikki : kouluttautumisen edellytykset eri elämänvaiheissa. Opiskelijatutkimuksen vuosikirja 2014.* Opiskelijatutkimusverkosto, 2014: 108–125. Saatavilla: <https://drive.google.com/file/d/0Bz1V9P-a-cT2N2F1RWtrYnlJR0k/view?usp=sharing>
- Leppälä, Noora, ja Vilma Viinikainen. *Opiskelijoiden ja opettajien kokemuksia koira-avusteisesta yliopistopedagogiikasta.* Pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto, 2020.
- Lerner, Henrik. "A proposal for a comprehensive human–animal approach of evaluation for animal-assisted interventions." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 22 (2019): 4305.
- Lummaa, Karoliina, ja Lea Rojola. "Mitä posthumanismi on?" Teoksessa *Posthumanismi.* Turku: Eetos, 2014.
- Lyyra, Nelli, Einar Baldvin Thorsteinsson, Charli Eriksson, Katrine Rich Madsen, Asko Tolvanen, Petra Löfstedt, and Raili Välimaa. "The Association Between Loneliness, Mental Well-Being, and Self-Esteem Among Adolescents in Four Nordic Countries." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 14 (2021): 7405. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147405>.
- Machová, Kristýna, Radka Procházková, Mariana Vadroňová, Michaela Součková, and Eliška Prouzová. "Effect of dog presence on stress levels in students under psychological strain: a pilot study." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 7 (2020): 2286.
- McCune, Sandra, Katherine A. Kruger, James A. Griffin, Layla Esposito, Lisa S. Freund, Karyl J. Hurley, and Regina Bures. "Evolution of research into the mutual benefits of human–animal interaction." *Animal Frontiers* 4, no. 3 (2014): 49–58.
- Moeller, Robert W., and Martin Seehuus. "Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety." *Journal of Adolescence* 73 (2019): 1–13.
- Mäkelä, Liisa. "Opettajien kokemuksia työn tuunaamisesta koira-avusteisen pedagogiikan avulla: Tarkastelussa työn vaatimukset, työn voimavarat ja hyvinvointi työssä." *Aikuiskasvatus* 41, no. 3 (2021): 222–235.
- O'Haire, Marguerite. "Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead." *Journal of Veterinary Behavior* 5, no. 5 (2010): 226–234.
- Ojala, Emmi. *Yliopisto-opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden syyt, seuraukset ja siihen puuttuminen yliopiston taholta.* Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Tampereen yliopisto. 2022
- Patton, Michael Quinn. "Qualitative evaluation checklist." *Evaluation checklists project* 21 (2003): 1–13.
- Pendry, Patricia, Alexa M. Carr, Stephanie M. Roeter, and Jaymie L. Vandagriff. "Experimental trial demonstrates effects of animal-assisted stress prevention program on college students' positive and negative emotion." *Human-Animal Interaction Bulletin* 2018 (2018).
- Pendry, Patricia, Stephanie Kuzara, ja Nancy R. Gee. "Evaluation of Undergraduate Students' Responsiveness to a 4-Week University-Based Animal-Assisted Stress

- Prevention Program." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 18 (2019): 3331. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183331>.
- Pendry, Patricia, Aubrey L. Milatz, Alexa M. Carr, and Jaymie L. Vandagriff. "Animal-Assisted Interventions for Improving the Mental Health and Academic Performance of University Students." *The Role of Companion Animals in the Treatment of Mental Disorders* (2023): 221.
- Perttula, Juha, ja Timo Latomaa. *Kokemuksen Tutkimus: Merkitys, Tulkinta, Ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 2005.
- Robino, Ariann Evans, Virginia Kiefer Corrigan, Bridget Anderson, Stephen Werre, Julee P. Farley, Susan West Marmagas, and Virginia Buechner-Maxwell. "College Student Mental Health in an Animal-Assisted Intervention Program: A Preliminary Study." *Journal of Creativity in Mental Health* 16, no. 1 (2021): 49-58. <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1757002>.
- Rodriguez, Kerri E., Harold Herzog, and Nancy R. Gee. "Variability in human-animal interaction research." *Frontiers in Veterinary Science* 7 (2021): 619600.
- Rothkopf, Cathrin, and Silke Schworm. "Exploring dog-assisted interventions in higher education: Students' attitudes and perceived effects on well-being." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 9 (2021): 4492.
- Ronkainen, Suvi, Leila Pehkonen, Sari Lindblom-Ylänne, ja Eija Paavilainen. *Tutkimuksen Voimasanat*. 1.-2 p. Helsinki: Sanoma Pro, 2020.
- Ruonakoski, Erika. "Kiintymyksen lähteillä: koira ja ihminen matkalla tulevaan." Teoksessa Elisa Aaltola, ja Sami Keto (toim) : *Eläimet yhteiskunnassa*. Helsinki: Into, 2015.
- Saari, Juho: *Yksinäisten Yhteiskunta*. Helsinki: WSOYpro, 2010.
- Saari, Juhani, ja Tiia Villa. "Opiskelua ristipaineessa – yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointivajeet, niiden kasautuminen ja yhteys psyykkiseen oireiluun." Teoksessa Kristina Kunttu & Tommi Pesonen & Juhani Saari (toim.) *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 2017: 107–126.
- Salmela-Aro, Katariina, ja Katja Upadyaya. "Co-development of educational aspirations and academic burnout from adolescence to adulthood in Finland." *Research in Human Development* 14, no. 2 (2017): 106–121.
- Salmela-Aro, Katariina, Katja Upadyaya, Inka Ronkainen, and Lauri Hietajärvi. "Study burnout and engagement during COVID-19 among university students: The role of demands, resources, and psychological needs." *Journal of Happiness Studies* 23, no. 6 (2022): 2685–2702.
- Sarasjärvi, Kiira K., Pia H. Vuolanto, Pia CM Solin, Kaija L. Appelqvist-Schmidlechner, Nina M. Tamminen, Marko Elovainio, and Sebastian Therman. "Subjective mental well-being among higher education students in Finland during the first wave of COVID-19." *Scandinavian Journal of Public Health* 50, no. 6 (2022): 765–771.
- Seivo, Sini, ja Saija Pulkkinen. "Mä saan silitellä puoltoist tuntii koiraa. Se riittää.": *yliopisto-opiskelijoiden kokemukset koira-avusteisesta toiminnasta Opiskelijan*

- Kompassin ryhmäohjauksessa*. Pro gradu -tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto, 2021.
- Serpell, James, Sandra McCune, Nancy Gee, and James A. Griffin. "Current challenges to research on animal-assisted interventions." *Applied Developmental Science* 21, no. 3 (2017): 223–233.
- Shen, Ruth ZZ, Peng Xiong, Un I. Chou, ja Brian J. Hall. "“We need them as much as they need us”: A systematic review of the qualitative evidence for possible mechanisms of effectiveness of animal-assisted intervention (AAI)." *Complementary Therapies in Medicine* 41 (2018): 203–207.
- Simonato, Martina, Marta De Santis, Laura Contalbrigo, Barbara De Mori, Licia Ravarotto, and Luca Farina. "The Three R’s as a Framework for Considering the Ethics of Animal Assisted Interventions." *Society & Animals* 28, no. 4 (2020): 395–419.
- Simula, Kristiina. *Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ja yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen keinot*. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto, 2016.
- Stewart, Leslie A., Franco Dispenza, Lindy Parker, Catherine Y. Chang, and Taffey Cunnien. "A Pilot Study Assessing the Effectiveness of an Animal-Assisted Outreach Program." *Journal of Creativity in Mental Health* 9, no. 3 (2014): 332–345. <https://doi.org/10.1080/15401383.2014.892862>.
- Tanskanen, Jussi, and Timo Anttila. "A Prospective Study of Social Isolation, Loneliness, and Mortality in Finland." *American Journal of Public Health* (1971) 106, no. 11 (2016): 2042–2048. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303431>.
- Taylor, Nik. "Animals, mess, method: Post-humanism, sociology and animal studies." In Lynda Birke, and Jo Hockenhull (eds.): *Crossing boundaries*. Brill, 2012. 37–50.
- Toivonen, Tiia. *Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin kehitys koronakriisin ensimmäisestä aallosta toisen aallon alkuun*. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto, 2021.
- Topál, József, and Márta Gácsi. "Lessons we should learn from our unique relationship with dogs: an ethological approach." In Lynda Birke, and Jo Hockenhull (eds.): *Crossing boundaries*. Brill, 2012, 161–186.
- Tuomi, Jouni, ja Anneli Sarajärvi. *Laadullinen Tutkimus Ja Sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi, 2018
- Upadyaya, Katja, and Katariina Salmela-Aro. "Developmental dynamics between young adults’ life satisfaction and engagement with studies and work." *Longitudinal and Life Course Studies* 8, no. 1 (2017): 20–34. <https://doi.org/10.14301/llcs.v8i1.398>
- Vaarama, Marja, Pasi Moio, ja Sakari Karvonen. *Suomalaisten hyvinvointi*. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos : 11, 2010. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085398>
- Vaismoradi, Mojtaba, Hannele Turunen, and Terese Bondas. "Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study." *Nursing & Health sciences* 15, no. 3 (2013): 398–405.

- Vandagriff, Jaymie L., Alexa M. Carr, Stephanie M. Roeter Smith, and Patricia Pendry. "Effects of essential animal visitation program (AVP) components on students' salivary α -amylase and amylase-to-cortisol ratios." *Anthrozoös* 35, no. 3 (2022): 443–461.
- Vierimaa, Jirka. *Monilajinen vuorovaikutus koira-avusteisessa fysioterapiassa*. Pro gradu – tutkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto, 2020.
- Välimäki, Vesa, Mette Aino Maria Ranta, Henrietta Grönlund, Niina Junttila, ja Anne Birgitta Pessi. *Yksin yliopistokaupungissa: opiskelijoiden yksinäisyyskokemukset elämänkulun tutkimusperinteen näkökulmasta*. Nuorisotutkimus, 2018.
- Wood, Emily, Sally Ohlsen, Jennifer Thompson, Joe Hulin, and Louise Knowles. "The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: The PAwS study." *Journal of Mental Health* 27, no. 3 (2018): 263–268.
- Worsham, Lynn. "Toward an understanding of human violence: Cultural studies, animal studies, and the promise of posthumanism." *Review of Education, Pedagogy, and Cultural Studies* 35, no. 1 (2013): 51–76.
- Wright, Sarah, and Anthony Silard. "Unravelling the antecedents of loneliness in the workplace." *Human Relations* 74, no. 7 (2021): 1060–1081.

Raportit ja selvitykset

- IAHAIO, International Association of Human-Animal Interaction Organizations. *IAHAIO White paper 2014, updated for 2018. The IAHAIO definitions for animal assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved in AAI*. IAHAIO, 2018. [Luettu 1.4.2023]. https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2018/04/iahaio_wp_updated-2018-final.pdf
- Parikka, Suvi, Ikonen, Jonna, Koskela, Timo, Marjeta, Noora, Kilpeläinen, Heikki, Pietilä, Arto; Härkänen, Tommi & Lundqvist, Annamari. (2021a). *Koronaepidemia ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin. KOTT- tutkimuksen ennakkotuloksia kesällä 2021*. Verkkojulkaisu [luettu 1.4.2023]: thl.fi/kott
- Parikka Suvi, Holm Noora, Ikonen Jonna, Koskela T, Kilpeläinen H & Lundqvist A. (2021b). *KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021*. Verkkojulkaisu [luettu 1.4.2023]: www.terveytemme.fi/kott

Verkkosivut

- Jyväskylän yliopisto 2023. *Knowhau – luku- ja kaverikoirat opetuksessa*. [Luettu 1.4.2023]: <https://movi.jyu.fi/fi/kehittamisty/knowhau>
- Student Life 2023. Jyväskylän yliopisto. [Luettu 3.4.2023]: <https://www.jyu.fi/fi/palvelut/studentlife>
- Opiskelijan Kompassi 2023. *Tuetut ohjelmat*. Jyväskylän yliopisto. [Luettu 1.4.2023]: <https://ok.jyu.fi/fi/tuetut-ohjelmat>
- Opiskelijan Kompassi 2021. *Opiskelijan Kompassi-ohjelma ja KnowHau-toiminta tarjoavat hyvinvointityöpajan opiskelijoille*. Jyväskylän yliopisto. [Luettu 6.4.2021]: <https://www.jyu.fi/studentlife/hyvinvointi/okknowhau>
- Suomen kennelliitto 2023. *Kaverikoirat*. [Luettu 1.4.2023]: <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat>

LIITTEET

LIITE 1. HAASTATTELURUNGOT

HAASTATTELURUNKO 1. Työpajojen ohjaajat

Taustatiedot:

- Status, rooli koira-avusteisuuteen toimintaan liittyen
- Onko sinulla aikaisempaa kokemusta koira-avusteisesta toiminnasta?
- Kertoisitko työpajan sessioista ja tavoitteista tarkemmin?
- Mikä sinun tehtäväsi työpajoissa oli?

Koira-avusteinen opiskelijoiden hyvinvointia tukeva työpaja:

- Millä mielin opiskelijat osallistuivat pajaan?
- Minkälainen vaikutelma sinulla oli osallistujien hyvinvoinnista ja mielialasta pajan alkaessa? Entä päättyessä?
- Vaikuttivatko osallistujat yksinäisiltä?
 - Miten tämä tuli esiin?
- Kuvailisitko **miten koira osallistui** työpajan sessioihin? Mitä koira teki pajan aikana ja osallistujien kanssa?
 - Millainen koiran rooli sessioissa oli?
 - Kuvailisitko koiran ja osallistujien välistä vuorovaikutusta? (Fyysistä, jutustelua, silittelyä?)
 - Olivatko opiskelijat aktiivisia ottamaan koiraan kontaktia?
 - Vaikuttiko koiran läsnäolo mielestäsi eri tavoin eri osallistujiin?
 - Millaiseksi osallistujaksi kaiken kaikkiaan näit koiran ryhmätilanteissa?
 - Miten koiran läsnäolo ja toiminta mielestäsi vaikutti pajan ilmapiiriin?
 - Entä ohjaustyöhösi?
 - Huomasitko juuri koiran läsnäolon ja toiminnan aiheuttavan muutoksia opiskelijoiden olotiloissa? Millaisia?

Koira-avusteisuuden potentiaali ja kehittäminen

- Millainen merkitys koirilla oli pajalle asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa?

- Mikä koiran tuoma lisäarvo työpajalle mielestäsi oli?
- Miten koiran läsnäolo vaikutti ohjauksen toteuttamiseen ja rooliisi ohjaajana?
 - Oliko koiran läsnäolosta jotain haittaa tai haasteita?
 - Oliko koiran läsnäolosta sinulle jotain hyötyä?
- Miten koiran ohjaajan läsnäolo mielestäsi vaikutti sessioihin?
- Miten koirat mielestäsi jaksivat työskennellä sessioiden ajan?
 - Miten koiran mahdollinen väsyminen huomioitiin sessioissa?
 - Miten koira osoitti mahdollista väsymistä?
- Millaista palautetta koira-avusteisuus sai työpajan osallistujilta?
- Miten arvioisit koira-avusteisuuden merkitystä ohjauksen onnistumisen kannalta?

Millaiseksi koit tällaisen toteutusmuodon, missä koira on mukana?

- Tekisitkö työpajakokemuksen pohjalta tulevaisuudessa ohjaustyötä jossa olisi koira osallisena? Miksi?
 - Miten näkisit koira-avusteisuuden soveltuvan opiskelijoiden hyvinvointia edistäviin yliopiston palveluihin?
 - Mitä haasteita? Miten voisi kehittää?
 - Mitä ajatuksia koira-avusteisen toiminnan vapaaehtoisuus sinussa herättää?
- Olisiko sinulla jotain muita havaintoja, kokemuksia tai ajatuksia näihin teemoihin liittyen joista voisit vielä kertoa?

HAASTATTELURUNKO 2: KnowHau-toimintaa vetävät osapuolet ja koirien ohjaajat

Taustatiedot:

- Kertoisitko roolistasi yliopistolla Know Haun ja Opiskelijan Kompassin kannalta?
- Kertoisitko koirataustasi? Kaveri/kampuskoiratoimintaan osallistuminen?

KnowHau toiminta

- Mikä sai sinut kiinnostumaan kaverikoiratoiminnasta ja koira-avusteisuuden soveltamisesta yliopistolla?
- Kuvailisitko omasta näkökulmastasi KnowHau toiminnan keskeisen agendan ja tavoitteet? Ketkä opiskelijoista hyötyisivät mielestäsi toiminnasta eniten? Miksi?
- Minkälaisia kokemuksia ja palautetta kampuskoirista on kertynyt tähän mennessä?
- Miten opiskelijat ovat suhtautuneet tai vastaanottaneet kampuskoiratoiminnan?
 - Yleisesti?
 - Työpajassa?
- Entä yliopiston henkilöstö?
- Minkälaisia havaintoja ja kokemuksia sinulle on kertynyt KnowHau toiminnasta ja sen vaikutuksista opiskelijoihin?
 - Minkälaisia onnistumisia on ollut? Entä ongelmia?

KnowHau tukemassa opiskelijoiden hyvinvointia työpajoissa ja yleisemmin

- Miten KnowHau toiminnalla voidaan kokemuksesi mukaan tukea tai edistää opiskelijoiden hyvinvointia?
- Minkälaisia vaikutuksia kampuskoiran läsnäololla on mielestäsi tilassa samaan aikaan oleviin opiskelijoihin?
- Kuvailisitko vuorovaikutusta koira-avusteiseen toimintaan osallistuneiden opiskelijoiden ja koiran välillä? Millaista se on?
 - Millaisia muutoksia olet huomannut opiskelijoissa näissä tilanteissa?

Opiskelijoiden hyvinvointi ja yksinäisyys

- Millä tavoin koirat vaikuttivat mielestäsi ohjaustilanteissa opiskelijoiden tunnetiloihin?

- Millainen kokemus sinulla on koira-avusteiseen toimintaan hakeutuneiden osallistuneiden opiskelijoiden hyvinvoinnista? ● Ovatko toimintaan hakeutuneet opiskelijat vaikuttaneet yksinäisiltä?
 - Miten yksinäisyys on tullut esiin?
- Miten koira-avusteinen toiminta on mielestäsi vaikuttanut opiskelijoihin?
 - Miten kuvailisit koiran roolia kertomiesi vaikutusten kannalta?
- Millaista hyvinvointiin liittyvää apua tai tukea opiskelijat ovat saaneet kampuskoira-toiminnasta? Entä koiran läsnäolosta ylipäätään?
 - Jos häivyttämme tilanteesta muut ihmisosapuolet, mikä mielestäsi koiran itsensä merkitys toimijana ja osapuolena on tuolloin ollut? Onko tuki johtunut jostain muista seikoista kuin koirasta?

Koira toimijana

- Mitä ominaisuuksia hyvällä kampuskoiralla mielestäsi on?
- Miten kuvailisit koiran roolia ja aktiivisuutta ollessaan “töissä”?
- Entä koiran toimijuutta tai oma-aloitteisuutta vuorovaikutuksen muodostamisessa?
- Millä tavoin koira osoittaa nauttivansa tehtävästään/suhtautuu työhönsä?
- Milloin koira osoittaa mielestäsi väsymistä tai pois vetäytymistä tehtävässään? Miten näissä tilanteissa on toimittu?

KnowHau toiminnan kehittäminen opiskelijoiden hyvinvointipalveluna

- Millä tavoin tai mille kohderyhmille KnowHau-toimintaa halutaan jatkossa kehittää?
- Mitkä ovat KnowHau toiminnan keskeisimmät edut tai vahvuudet opiskelijapalveluiden näkökulmasta?
- Mitkä ovat KnowHau toiminnan keskeisimmät haasteet tai toiminnan kehittämistä rajoittavat tekijät?
- Millaisia etuja ja haasteita kampuskoira-toiminnan organisoinnin vapaaehtoisuudella mielestäsi on?
- Miten koira-avusteista toimintaa tulisi mielestäsi yliopistolla toteuttaa tulevaisuudessa?
- Millä keinoin koira-avusteinen toiminta mielestäsi parhaiten tavoittaisi juuri ne opiskelijat, jotka erityisesti voisivat saada koira-avusteisuudella apua?

- Millä tavoin kampuskoiratoimintaa kannattaisi mielestäsi integroida muihin opiskelijapalveluihin?
 - Millaisia yhteistyömahdollisuuksia näet?
 - Minkälaista palautetta kampuskoiratoiminnasta on kertynyt opiskelijoilta?
 - Entä yliopiston henkilökunnalta?
 - Onko sinulla jotain muita kokemuksia tai ajatuksia mitä haluaisit kertoa?
-

HAASTATTELURUNKO 3

KnowHau-toimintaa vetävät osapuolet ja koirien ohjaajat, jatko haastattelu 2022

Taustatiedot:

- Kertoisitko roolistasi yliopistolla Know Haun ja Opiskelijan Kompassin kannalta, ja onko se muuttunut kevään 2021 jälkeen?

KnowHau toiminnasta yleisesti

- Mikä on saanut sinut jatkamaan kaverikoiratoimintaa ja koira-avusteisuuden soveltamisesta yliopistolla?
- Ovatko Know Hau toiminnan agenda tai tavoitteet mielestäsi muuttuneet viime aikoina? Miksi?
 - Ketkä ovat mielestäsi KnowHaun keskeisimmät tai potentiaalisimmat kohderyhmät?
 - Ovatko ajatuksesi kohderyhmistä muuttuneet? Miksi?
 - Onko osallistuneiden opiskelijoiden suhtautuminen kampuskoiratoimintaan kokemuksesi mukaan muuttunut?
 - Mistä muutos mielestäsi johtuu?
 - Minkälaisia havaintoja ja kokemuksia sinulle on kertynyt KnowHau toiminnan soveltuvuudesta ja vaikutuksista opiskelijoihin osana hyvinvointiohjauksen työpajoja?
 - Mikä sujuu ja minkälaisia onnistumisia on ollut?
 - Entä ongelmia tai haasteita?
 - Minkälaisia vaikutuksia kampuskoiran läsnäololla on mielestäsi tilassa samaan aikaan oleviin opiskelijoihin?
 - Kuvailisitko vuorovaikutusta työpajoihin osallistuneiden opiskelijoiden ja koiran välillä?
 - Millaisia muutoksia olet huomannut opiskelijoissa näissä tilanteissa?

Opiskelijoiden hyvinvointi ja yksinäisyys

- Millainen kokemus sinulla on koira-avusteiseen toimintaan hakeutuneiden osallistuneiden opiskelijoiden hyvinvoinnista ja sosiaalisesta tilanteesta?
 - Ovatko toimintaan hakeutuneet opiskelijat olleet kokemuksesi mukaan yksinäisiä? Miten yksinäisyys on tullut esiin?

- Miten koirien läsnäolo on mielestäsi vaikuttanut työpajan osallistujien yksinäisyyteen tai ahdistukseen?
 - Miten kuvailisit koiran roolia (läsnäoloa, toimijuutta ja merkitystä) kertomiesi vaikutusten kannalta?
- Millaista apua tai tukea opiskelijat ovat saaneet kampuskoirien mukana olosta työpajoissa? Entä koiran läsnäolosta ylipäätään?
 - Jos häivyttämme tilanteesta muut ihmisosapuolet, mikä mielestäsi koiran itsensä merkitys toimijana ja osapuolena on tuolloin ollut? Onko tuki johtunut jostain muista seikoista kuin koirasta?

Koira toimijana

- Onko ajatuksesi muuttuneet siitä, millaisia ominaisuuksia opiskelijoiden hyvinvointiohjauksen kannalta hyvällä kampuskoiralla mielestäsi on?
- Miten kuvailisit koiran roolia ja aktiivisuutta ollessaan “töissä” työpajojen aikana?
- Onko työpajojen suunnittelussa tai järjestelyissä tehty viimeisen vuoden aikana muutoksia, jotka liittyvät koirien työskentelyyn?
- Onko koiran työskentely keskeytetty tai koira on viety pois tilanteista työpajoissa? Miksi?

KnowHau toiminnan kehittäminen osana opiskelijoiden hyvinvointipalveluita

- Millaisia kokemuksia tai havaintoja kampuskoirien merkityksestä tai hyödyistä osana hyvinvointiohjausta sinulle on kertynyt viimeisen vuoden aikana?
 - Mikä toimii, missä on haasteita tai kehitettävää?
- Millä tavoin tai mille kohderyhmille KnowHau-toimintaa voisi jatkossa kehittää?
- Mitkä ovat KnowHau toiminnan keskeisimmät edut tai vahvuudet opiskelijapalveluiden näkökulmasta?
 - Mitkä ovat KnowHau toiminnan keskeisimmät haasteet tai toiminnan kehittämistä rajoittavat tekijät?
 - Miten koira-avusteista toimintaa tulisi mielestäsi yliopistolla toteuttaa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi ja tulevaisuudessa?
 - Millä keinoin koira-avusteinen toiminta mielestäsi parhaiten tavoittaisi juuri ne opiskelijat, jotka erityisesti voisivat saada koira-avusteisuudella apua yksinäisyyteen tai tukea hyvinvoinnilleen?
 - Millaisia yhteistyömahdollisuuksia näet?
 - Minkälaista uutta palautetta kampuskoiratoiminnasta on kertynyt opiskelijoilta?
 - Entä yliopiston henkilökunnalta? Onko yliopiston henkilöstön suhtautuminen kampuskoiriin muuttunut viime aikoina?
 - Millä tavoin? Mistä tämä mielestäsi johtuu?
- Onko sinulla jotain muita kokemuksia tai ajatuksia mitä haluaisit kertoa?

LIITE 2. TIEDOTE TUTKIMUKSESTA



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

YHTEISKUNTATIETEIDEN JA
FILOSOFIAN LAITOS

16.4.2021

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Tässä pro gradu tutkimuksessa selvitetään koira-avusteisen toiminnan potentiaalia ja funktiota opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa ja edistämisessä. Tutkimus keskittyy Jyväskylän yliopistolla organisoitavaan KnowHau-kampuskoiratoimintaan, ja sen soveltamiseen opiskelijoille suunnatuissa hyvinvointipalveluissa. Kyseessä on tapaustutkimuksellinen laadullinen tutkimus, jossa haastatellaan yliopistolla järjestettävään koira-avusteiseen toimintaan eri tavoin osallistuvia tai kytköksissä olevia eri osapuolia. Tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin siitä, millä tavoin ja miksi vapaaehtoisuuteen perustuvalla koira-avusteisella toiminnalla voidaan lievittää opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ja vahvistaa heidän sosiaalista hyvinvointia, millaisia kokemuksia toiminnasta on kertynyt eri osapuolille, millä tavoin toimintaa voidaan kehittää sekä mitä haasteita ja mahdollisuuksia toiminnan toteuttamiseen liittyy yliopistokontekstissa.

Tutkimuksen nimi ja rekisterinpitäjä

Opiskelijan Kompassi ja KnowHau koira-avusteinen toiminta –työpaja, rekisterinpitäjä Jyväskylän yliopisto

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan yliopistolla järjestettävää koira-avusteista toimintaa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen osana. Sinua pyydetään tutkimukseen, sillä olet ollut osallisena toiminnassa ja sinun kokemuksesi antavat tärkeää tietoa tutkimukselle. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojen käsittelystä.

Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisen, milloin tahansa.

Tutkimuksen kulku

Sinua haastatellaan tallennettavassa teemahaastattelussa, jossa pääset kertomaan kokemuksistasi ja näkemyksistäsi. Haastattelu toteutetaan joko kasvatusten tai tietokonevälitteisesti sen mukaisesti, mikä sinulle sopii parhaiten. Haastattelu kestää 1-2 tuntia. Haastattelujen jälkeen aineisto pseudonymisoidaan analyysia varten. Valmis tutkimusaineisto säilytetään Jyväskylän yliopiston IT-palvelimella.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat haitat ja epämukavuudet -

Tutkimuksen kustannukset

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Pro gradu tutkimus julkaistaan Jyväskylän yliopiston opinnäytetyöarkistossa. Lisäksi tutkimuksesta mahdollisesti valmistuttuaan tiedotetaan lyhyesti KnowHaun ja/tai Opiskelijan Kompassin internet-sivuilla.

Tutkimuksesta valmistuu pro gradu opinnäytetyö.

Tutkittavien vakuutusturva

Tutkittavan on hyvä olla tietoinen siitä, että Jyväskylän yliopiston henkilökunta ja toiminta on vakuutettu. Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla. Tapaturman lisäksi korvataan vakuutetun erityisen ja yksittäisen voimanponnistuksen ja liikkeen välittömästi aiheuttama lihaksen tai jänteen venähdysvamma, johon on annettu lääkärinhoitoa 14 vuorokauden kuluessa vammautumisesta. Korvausta maksetaan enintään kuuden viikon ajan venähdysvamman syntymisestä. Voimanponnistuksen ja liikkeen aiheuttaman venähdysvamman hoitokuluina ei korvata magneettitutkimusta eikä leikkaustoimenpiteitä.

Lisätietojen antajan yhteystiedot

Opinnäytetyön tekijä: Aija Siiriäinen, airsrmasi@student.jyu.fi

Movin johtaja Peppi Taalas, tutkimuksen vastuullinen johtaja: peppi.taalas@jyu.fi

Hanna-Mari Ikonen, opinnäytetyön ohjaaja: hanna-mari.p.ikonen@jyu.fi

LIITE 3. TIETOSUOJASELOSTE

Kuvaus henkilötietojen käsittelystä tieteellisessä tutkimuksessa (tietosuojailmoitus EU (679/2016) 13, 14, 30 artikla)

5.4.2021

1. TUTKIMUKSEN NIMI: Opiskelijan Kompassi ja KnowHau koira-avusteinen toiminta –työpaja

Tutkimuksessa Sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja: Haastattelutilanteessa tallennettu ääniteaineisto. Lisäksi haastatteluun kutsumisen osalta nimi sekä vapaaehtoisesti ilmoitettu sähköposti-osoite, ja haastateltavan omasta tahdostaan puhelinnumero haastattelutilanteen toteuttamiseen liittyen.

2. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa

Käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten ja se on oikeasuhtaista tavoiteltuun yleisen edun mukaiseen tavoitteeseen nähden (tietosuojalaki 4.1 § 3-kohta).

Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA -alueen ulkopuolelle.

Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Henkilötietojasi käytetään ja luovutetaan vain tieteellistä tutkimusta varten sekä muutoinkin toimitaan niin, että Sinua koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille.

Tunnistettavuuden poistaminen

Suorat tunnistetiedot poistetaan suojatoimena aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja).

Know Hau:n ja Opiskelijan Kompassin toimintaa organisoivia osapuolia pyydetään ennen heille tutkimusta varten tehtäviä asiantuntijahaastatteluja erikseen antamaan nimenomainen suostumus mahdolliseen tunnistettavuuteen julkaisun tutkimustuloksia raportoitaessa.

Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

Jokaiselle tutkittavalle henkilölle annetaan numeerinen tunnuskoodi ja valmis tutkimusaineisto säilytetään Jyväskylän yliopiston IT-palvelimella. Tutkimusryhmän jäsenet kirjautuvat palvelimelle

henkilökohtaisella käyttäjätunnuksella ja salasanalla, joka on yliopiston käytänteiden mukaan määräajoin vaihdettava. Henkilötietoja ei luovuteta missään vaiheessa tutkimusryhmän ulkopuolisille henkilöille.

Tutkimuksesta on tehty tietoturvariskien itsearviointi tutkimuksessa. Tutkimusryhmä noudattaa Jyväskylän yliopiston antamia ohjeita henkilötietojen käsittelyssä tieteellisessä tutkimuksessa. Pseudonymisoitua tutkimusaineistoa käyttävä gradun tekijä allekirjoittaa vaitiolositoumuksen aineistoon liittyen.

Opiskelijan Kompassin ja Know Haun työpajaan osallistuvien tutkittavien yhteystiedot ovat vain projektitutkija Panajiota Räsäsen tai KnowHau toiminnasta vastaavan, Monikielisen akateemisen viestinnän keskuksen johtajan Peppi Taalaksen käytössä.

Know Hau:n ja Opiskelijan Kompassin toimintaa organisoivia osapuolia pyydetään ennen heille tutkimusta varten tehtäviä asiantuntijahaastatteluja erikseen antamaan nimenomainen suostumus mahdolliseen tunnistettavuuteen julkaisun tutkimustuloksia raportoitaessa. Know Hau:n ja Opiskelijan Kompassin toimintaa organisoivien, tutkittavien osapuolten yhteydenpidon kannalta tarpeelliset yhteystiedot ovat gradun tekijän käytössä.

HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY TUTKIMUKSEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN

Tutkimuksen aineistonkeruu päättyy syksyyn 2022 mennessä. Tutkimusrekisteri arkistoidaan anonymisoituna ilman tunnistetietoja.

Rekisterinpitäjä ja tutkimuksen tekijät

Tämän tutkimuksen rekisterinpitäjä on:

Jyväskylän yliopisto, Seminaarinkatu 15, PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto. Vaihde (014) 260 1211, Y-tunnus 0245894-7. **Jyväskylän yliopiston tietosuojavastaava:** [tietosuoja\(at\)jyu.fi](mailto:tietosuoja(at)jyu.fi), puh. 040 805 3297.

Tutkimuksen vastuullinen johtaja: johtaja Peppi Taalas, 050 554 1720, peppi.taalas@jyu.fi, Monikielisen akateemisen viestinnän keskus (Movi)/Oppio, PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto

Tutkimuksen suorittajat:

Movin johtaja Peppi Taalas, tutkimuksen vastuullinen johtaja.
Projektitutkija Panajiota Räsänen, asiantuntija Hanna Ahola, tutkimuksessa pro gradu työtä tekevä opiskelija Aija Siiriäinen (ohjaaja Hanna-Mari Ikonen, yfi-laitos).

Lisätietoja henkilöistä saa tutkimuksen johtajalta.

Rekisteröidyn oikeudet

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettun käsittelyyn lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle, jos se on mahdollista ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista, voit olla yhteydessä yliopiston tietosuojavastavaan. Kaikki oikeuksien toteuttamista koskevat pyynnöt toimitetaan Jyväskylän yliopiston kirjaamoon. Kirjaamo ja arkisto, PL 35 (C), 40014 Jyväskylän yliopisto, puh. 040 805 3472, e-mail: kirjaamo(at)jyu.fi. Käyntiosoite: Seminaarinkatu 15 C-rakennus (Yliopiston päärakennus, 1. krs), huone C 140.

Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilystä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle

<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuojailmoitus/ilmoita-tietoturvaloukkauksesta>

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki, PL 800, 00521 Helsinki

Puhelinvaihe: 029 566 6700

Sähköposti (kirjaamo): tietosuoja@om.fi

HUOM! Toimita valmis dokumentti tiedoksi tutkittavan lisäksi myös tietosuoja@jyu.fi.



LIITE 4 Tutkittavan suostumuslomake

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

SUOSTUMUS OSALLISTUA TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

7.4.2021

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen **Opiskelijan Kompassi ja KnowHau koira-avusteinen toiminta -työpaja**.

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen ja/tai saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta sekä henkilötietojeni käsittelystä. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista. Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa ilmoittaa, etten enää halua osallistua tutkimukseen, mutta siihen asti kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan hyödyntää tutkimuksessa. Voin milloin tahansa peruuttaa suostumukseni tutkimukseen ja suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seurauksia.

En osallistu tutkimuksen ryhmätapaamisiin flunssaisena, kuumeisena, toipilaana tai muuten huonovointisena.

Allekirjoittamalla tämän suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tiedotteessa kuvattuun tutkimukseen.

Kyllä

Suostun siihen, että minuun saa ottaa yhteyttä mahdollisen jatkotutkimuksen osalta (erikseen sovittava yksilöhaastattelu).

Kyllä

Ei

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä annan luvan edellä kerrottuihin asioihin.

Päivämäärä ja paikka

Allekirjoitus

Nimen selvennys